



| Die Küchenschlacht – Hauptgang & Dessert vom 30. Januar 2014 |

Hauptgang: „Garnelen mit Orangen-Walnuss-Pasta und Feldsalat“ von Antonia Bohrer

Zutaten für zwei Personen

6	Riesengarnelen, mit Kopf und Schale
100 g	Linguine
30 g	Feldsalat
3	unbehandelte Orangen
50 g	Walnusskerne
1 EL	Butter
250 ml	Rinderfond
1 EL	Walnussöl
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Zubereitung

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Riesengarnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Anschließend waschen und trocken tupfen. Die Garnelen in der heißen Pfanne glasig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Linguine im Wasser bissfest garen. Anschließend das Wasser abgießen.

Zwei Orangen waschen und die Schale abreiben. Anschließend die Orangen halbieren und den Saft auspressen. Die restliche Orange schälen und in kleine Filets schneiden. Anschließend die Walnusskerne klein hacken und ein paar beiseite stellen.

In einer Pfanne das Walnuss- und etwas Olivenöl erhitzen und die Walnusskerne darin anrösten. Anschließend den Orangensaft und den Rinderfond dazugießen und die Sauce einkochen lassen. Mit Salz und der Orangenschale abschmecken. Danach die Nudeln unter die Sauce mischen, mit Pfeffer würzen und die Butter unterrühren.

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Anschließend den Feldsalat unter die Orangen-Walnuss Pasta geben.

Die Garnelen mit der Orangen-Walnuss-Pasta und dem Feldsalat auf Tellern anrichten, mit den restlichen Walnusskernen und den Orangenfilets garnieren und servieren.



Dessert: „Schwarzwälder Tiramisu“ von Antonia Bohrer

Zutaten für zwei Personen

10	Löffelbiskuits
200 g	Sauerkirschen im eigenen Saft, aus dem Glas
50 g	Zartbitterschokolade
2 EL	Zucker
30 g	Speisestärke
250 g	Mascarpone
50 ml	Milch
30 ml	kalter Espresso
4 EL	Kirschwasser

Zubereitung

Einen Topf erhitzen. Die Kirschen durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, den Saft in einer Schüssel auffangen. Zwei Kirschen zum Dekorieren zurück legen. Anschließend drei Esslöffel von dem Kirschsafte mit der Speisestärke verrühren. Den restlichen Saft in dem heißen Topf aufkochen. Danach den Kirschsafte mit der Speisestärke einrühren unter Rühren aufkochen lassen. Die Kirschen dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Nun die Kirschgrütze abkühlen lassen.

Die Mascarpone mit der Milch, zwei Esslöffeln Kirschwasser und dem Zucker verrühren. Den Espresso und das restliche Kirschwasser verrühren. Die Schokolade fein hacken.

Die Dessertgläser mit einer Schicht Löffelbiskuits auslegen und mit dem Espresso-Kirschwasser-Gemisch tränken. Anschließend die Kirschgrütze darauf schichten und danach eine Lage der Mascarponecreme. Dann weiter abwechselnd schichten. Zuletzt mit der Schokolade bestreuen.

Das Schwarzwälder Tiramisu auf Tellern anrichten, jeweils mit einer Kirsche garnieren und servieren.



Hauptgang: „Lemon Scallopini“ mit Weißwein-Zitronen-Sauce und Rucolasalat“ von Liz Howard

Zutaten für zwei Personen

250 g	Kalbsschnitzel, sehr dünn geschnitten
250 g	Mehl
300 g	Rucola
2	Knoblauchzehen
2 ½	unbehandelte Zitrone
20 g	Parmesan
3 EL	Butter
1 TL	süßer Senf
3 EL	Worcester-Sauce
2 EL	Sojasauce
40 ml	trockener Weißwein
4 EL	Balsamico-Essig
90 ml	Zitronen-Olivenöl
1 EL	Meersalz
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Zubereitung

Den Parmesan reiben. Eine halbe Zitrone auspressen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Für das Salatdressing die Worcester-Sauce, die Sojasauce, den süßen Senf, den Balsamico, sechs Esslöffel Zitronen-Olivenöl, den Parmesan und den Zitronensaft mit einem Schneebesen vermischen. Anschließend eine Prise Knoblauch dazugeben und in den Kühlschrank stellen.

Das Kalbfleisch waschen und trocken tupfen. Einen Teelöffel von dem gehackten Knoblauch über das Kalbfleisch reiben. Anschließend in dem Mehl und dem Meersalz wälzen, dazu eine Prise schwarzen Pfeffer geben.

Eine Pfanne mit dem restlichen Zitronen-Olivenöl erhitzen. Das Kalbfleisch darin von beiden Seiten circa drei Minuten goldbraun braten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen. Danach das restliche Öl aus der Pfanne entfernen. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Nun den Weißwein in die Pfanne geben, die Butter und den Zitronensaft dazugeben und langsam aufkochen lassen bis die Sauce sämig ist.

Den Rucola waschen, trocken tupfen und mit dem Dressing vermengen. Die restliche Zitrone halbieren und auspressen.

Die „Lemon Scallopini“ mit der Weißwein-Zitronen-Sauce und dem Rucolasalat auf Tellern anrichten, etwas Zitronensaft über das Fleisch träufeln und servieren.



Dessert: „Schokoladen-Lavakuchen mit Himbeer-Amaretto-Sauce“ von Liz Howard

Zutaten für zwei Personen

6 TL	Mehl
120 g	Schokoladendrops, dunkel
5 EL	Himbeermarmelade
250 g	Puderzucker
3 TL	Zucker
130 g	Butter
4	Eier
20 ml	Amaretto
10 ml	dunkler Rum
1 TL	Vanilleextrakt
1 TL	Butter-Vanille-Aroma
	Pflanzenfett, zum Einfetten

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Auflaufförmchen mit dem Pflanzenfett einfetten und mit je einem Teelöffel Zucker bedecken.

In einem Topf das Butter-Vanille-Aroma, den Rum und den Amaretto vermischen und bei geringer Hitze aufkochen lassen. Anschließend die Himbeermarmelade dazugeben und unter Rühren köcheln.

In einem Topf die Butter und die Schokolade schmelzen. Zwei Eier trennen. Anschließend den Puderzucker, zwei Eier, zwei Eigelbe, das Vanilleextrakt und das Mehl dazugeben und zu einem Teig verrühren. Danach den Teig in die Auflaufförmchen füllen und im Ofen für zwölf bis 15 Minuten backen, so dass der Kern noch flüssig ist.

Den Schokoladen-Lavakuchen mit der Himbeer-Amaretto-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgang: „Linguine alla puttanesca mit Fenchelsalat“ von Cornelius Wiegmann

Zutaten für zwei Personen

250 g	Linguine
400 g	gehackte Tomaten, aus der Dose
1 Knolle	Fenchel
2	Tomaten
1	Salatgurke
1 Bund	Radieschen
2	Knoblauchzehen
2	Zitronen
2 EL	Kapern
8	eingelegte schwarze Oliven, ohne Stein
20 g	Sardellenfilets in Öl
1 Bund	glatte Petersilie
1 EL	Honig
2 EL	Weißweinessig
1	rote Chilischote
	Zimtpulver, zum Abschmecken
	Zucker, zum Abschmecken
	Olivenöl, zum Anbraten und Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Die Sardellenfilets hacken. Die Oliven halbieren. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Eine Zitrone halbieren und auspressen.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch, die Chili und die Sardellen dazugeben und bei mittlerer Hitze zwei Minuten braten. Die gehackten Tomaten einrühren. Anschließend die Oliven und die Kapern hinzufügen und fünf Minuten mitbraten.

Die Nudeln abgießen, dabei 100 Milliliter Nudelwasser auffangen. Das Nudelwasser zum Tomatensugo in die Pfanne geben und aufkochen. Anschließend die Nudeln und die Petersilie untermischen und mit Salz, dem Zitronensaft und einer Prise Zimt abschmecken.

Den Fenchel waschen und putzen, das Grün ebenfalls abzupfen. Die Knolle längs halbieren, vom Strunk befreien und in feine Scheiben hobeln. Die Tomaten waschen und klein schneiden. Die Salatgurke ebenfalls waschen und in feine Scheiben hobeln. Die Radieschen waschen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die restliche Zitrone halbieren und auspressen. Den Fenchel, die Tomaten, die Gurke und die Radieschen in einer Schüssel vermengen und mit dem Honig, dem Weißweinessig, dem Zitronensaft, drei Esslöffeln Olivenöl und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Linguine alla puttanesca mit dem Fenchelsalat auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Litschi-Blaubeer-Becher“ von Cornelius Wiegmann

Zutaten für zwei Personen

100 g	Blaubeeren
250 g	Litschis im eigenen Saft
1 Stängel	Minze
50 g	gehackte Mandeln
50 g	gehackte Haselnüsse
30 g	Sesam
50 g	Zucker
150 g	Naturjoghurt
1	Vanilleschote

Zubereitung

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Anschließend den Joghurt mit dem Vanillemark vermischen.

Eine Pfanne mit dem Zucker erhitzen. Den Sesam, die Mandeln und die Haselnüsse darin karamellisieren lassen. Anschließend den Krokant auf ein Backpapier geben und auskühlen lassen. Danach in kleinere Stücke brechen.

Die Litschis klein schneiden und mit den Blaubeeren vermengen. Anschließend die Hälfte der Blaubeeren und Litschis in zwei Dessertgläser schichten. Danach eine Schicht Vanillejoghurt darauf geben. Nun folgt wieder eine Schicht Obst und eine Schicht Joghurt.

Die Minze abzupfen und klein hacken.

Den Litschi-Blaubeer-Becher auf Tellern anrichten, mit der Minze und dem Krokant garnieren und servieren.