



| Die Küchenschlacht - Menü am 15. April 2014 | „Hauptgerichte“ Johann Lafer

Hauptgericht: „Zander mit Zitronen-Basilikum-Risotto und grünem Spargel“ von Andreas Werther

Zutaten für zwei Personen

2	Zanderfilets, mit Haut
50 g	gewürfelter Speck
150 g	Risottoreis
1 Bund	grüner Spargel
6	Cocktailtomaten
1	unbehandelte Zitrone
2	Schalotten
1 Bund	Basilikum
300 g	Parmesan
1 EL	Mehl
50 g	Butter
	Butterschmalz, zum Anbraten
200 ml	trockener Weißwein
800 ml	Gemüsefond
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Parmesan reiben, das Basilikum zupfen und klein hacken. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten und den Risottoreis hinzugeben. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, anschließend den Gemüsefond nach und nach hinzufügen und den Reis fertig garen lassen.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Zander waschen, trocken tupfen und von allen Seiten leicht mehlieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Zander auf der Hautseite darin anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Nach kurzer Zeit wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch auf der Fleischseite garziehen lassen. Anschließend noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Risotto mit dem Zitronensaft abschmecken. Danach 200 Gramm Parmesan, die Butter und das Basilikum unterheben.

Den Spargel waschen. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen. Den Spargel zusammen mit dem Speck darin anbraten. Anschließend die Tomaten und den restlichen Parmesan dazugeben.

Den Risotto in der Tellermitte anrichten. Das Zanderfilet darauf legen, den grünen Spargel dazugeben und mit einer Zitronenscheibe und ein paar Basilikumblättern garniert servieren.



Hauptgericht: „Heilbutt mit Safran-Reis und Bohnen-Chorizo-Gemüse“ von Cindy Terrahe

Zutaten für zwei Personen

400 g	Heilbuttfilet, mit Haut
100 g	Chorizo
150 g	Basmatireis
300 g	grüne Bohnen
6	Cocktailtomaten
1	Zitrone
1	Knoblauchzehe
2 TL	Kapern
½ Bund	Thymian
½ Bund	Oregano
1 EL	Butter
400 ml	Gemüsefond
½ TL	getrocknetes Bohnenkraut
1 g	Safran
	Olivenöl, zum Anbraten
	Meersalz, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Die Enden der Bohnen abschneiden und in einem Topf mit Salzwasser zusammen mit dem Bohnenkraut circa 15 Minuten garen. Anschließend das Wasser abgießen und die Bohnen klein schneiden.

Die Chorizo in Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne anbraten. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Thymian und den Oregano abzupfen und klein hacken. Nach circa vier Minuten den Knoblauch, die Kapern, die Tomaten und die Bohnen dazugeben und mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken.

Den Reis mit dem Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend den Reis ausstellen und garziehen lassen. Danach den Safran zu dem Reis geben.

Den Heilbutt waschen, trocken tupfen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Heilbutt auf der Hautseite anbraten. Nach circa zwei bis drei Minuten wenden und weitere Minuten braten. Anschließend etwa zehn Minuten in den Ofen geben.

Den Heilbutt mit dem Safran-Reis und dem Bohnen-Chorizo-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Rinderfilet mit Kartoffelpüree, glasierten Möhren und Rotweinsauce“ von Ismet Dogan

Zutaten für zwei Personen

400 g	Rinderfilet
600 g	mehligkochende Kartoffeln
8	Möhren
1	Zitrone
2	Schalotten
1 Bund	Thymian
1 Bund	glatte Petersilie
2 EL	Speisestärke
2 EL	Zucker
250 g	Butter
200 ml	Sahne
200 ml	Milch
100 ml	Balsamico-Essig
250 ml	trockener Rotwein
200 ml	Rinderfond
1	Muskatnuss
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten scharf anbraten und zum Fertiggaren in den Ofen geben.

Die Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Anschließend in derselben Pfanne Schalotten anschwitzen mit dem Fond und dem Rotwein ablöschen. Den Balsamico, Salz, Pfeffer und den Thymian dazugeben und reduzieren. Eventuell mit etwas Speisestärke abbinden.

Die Karotten schälen und in kochendem Salzwasser vorgaren. Anschließend in Butter mit etwas Zucker und Zitronensaft schwenken und mit etwas Salz Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln pressen. Die Sahne, die Butter, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und vermengen. Die Petersilie sehr fein hacken und unter das Püree heben.

Das Rinderfilet auf einem Teller anrichten, das Kartoffelpüree und die Möhren dazugeben. Mit der Rotweinsauce garnieren und servieren.



Hauptgericht: „Gemüsestrudel mit Pommes frites aus Süßkartoffeln und Bärlauch-Sour-Cream“ von Britta Clausen

Zutaten für zwei Personen

1 Paket	vegane Blätterteig
2	Süßkartoffeln
3	große Champignons
3	Tomaten
1	Aubergine
3	Frühlingszwiebeln
1	Staudensellerie
3	Zucchini
½ Bund	glatte Petersilie
100 g	Mehl
1 TL	Zucker
200 g	vegane Sour Cream
100 ml	Sojasahne
1 EL	Agavensirup
1 EL	Salatgewürzmischung
1 EL	Bärlauchgewürz
1 EL	Bruschettagewürz
1 TL	mildes Paprikapulver
	Olivenöl
	Pflanzenfett, für die Fritteuse
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Champignons und die Frühlingszwiebeln putzen und anschließend klein schneiden. Die Tomaten, die Aubergine, den Staudensellerie und die Zucchini waschen, von den Enden befreien und klein schneiden. Das gesamte Gemüse zuckern und salzen und anschließend in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten.

Das Gemüse aus der Pfanne herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Danach das Gemüse mit dem Bruschettagewürz abschmecken.

Auf einem Backblech den Blätterteig ausrollen. Das Gemüse in den Blätterteig einrollen, diesen mit der Sojasahne bestreichen und für circa 20 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in schmale Stifte schneiden. Anschließend das Mehl mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen und die Pommes darin wälzen. Die Fritteuse vorheizen. Die Süßkartoffel-Pommes in die Fritteuse geben und ausbacken.

Den Frischkäse mit etwas Olivenöl und dem Bärlauchgewürz verrühren. Anschließend mit Salz und dem Agavensirup abschmecken.

Die Petersilie abzupfen und klein hacken.

Den Gemüsestrudel aus dem Ofen nehmen, in Streifen schneiden, mit den Süßkartoffel-Pommes und der Bärlauch-Sour-Cream auf Tellern anrichten, mit der Salatgewürzmischung und der Petersilie garnieren und servieren.



Hauptgericht: „Rindermedaillons mit Rote-Bete-Risotto und Rotweinsauce“ von Nicole Hommel

Zutaten für zwei Personen

400 g	Rinderfilet
125 g	Risottoreis
2	Rote Beten, vorgekocht
1	Gemüsezwiebel
1	Knoblauchzehe
3 Stiele	krause Petersilie
40 g	Parmesan
2 EL	Butter
2 EL	Butterschmalz
2 EL	Olivenöl
2 EL	Puderzucker
3 EL	Tomatenmark
1300 ml	Gemüsefond
100 ml	trockener Rotwein
150 ml	trockener Weißwein
	Salz, aus der Mühle
1 EL	bunte Pfefferkörner
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den bunten Pfeffer in einem Mörser zerkleinern. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und in Medaillons schneiden. Mit dem Pfeffer einreiben und kurz beiseite stellen.

Für das Risotto eine Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Den Parmesan reiben. In einem Topf das Öl erhitzen und darin die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Den Risottoreis hinzugeben und mitrösten. Die Rote Bete unterrühren. Mit dem Weißwein ablöschen und nach und nach mit einem Liter Fond unter Rühren aufgießen, bis der Reis bissfest ist. Nun den Topf vom Herd ziehen und die Butter und den Parmesan hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rindermedaillons in dem Butterschmalz in einer Pfanne anbraten und von allen Seiten gleichmäßig kurz und scharf anbraten. Anschließend das Fleisch im Ofen fertig garen lassen.

In der Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, den Puderzucker erwärmen und leicht braun werden lassen. Anschließend das Tomatenmark hinzugeben und unter Rühren anrösten, mit dem Rotwein ablöschen und eindicken lassen. Mit dem restlichen Gemüsefond ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Petersilie abzupfen und fein hacken.

Die Rindermedaillons mit dem Rote-Bete-Risotto und der Rotweinsauce auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.