

| Die Küchenschlacht - Menü am 17. September 2014 | „Hauptgerichte“ Horst Lichter



Hauptgericht: "Vegetarisches rotes Curry mit geräuchertem Tofu, Zuckerschoten und Limettenreis" von Lydia Schwarzer

Zutaten

Zutaten für zwei Personen

500 g	Tofu, geräuchert
200 g	Thai-Duftreis
200 g	Zuckerschoten
2	Frühlingszwiebeln
1	Limette
1	Ingwer (ca. 2 cm)
3 EL	Sojasauce
	Schnittlauch, zum Garnieren
200 ml	Kokosmilch
100 ml	Gemüsefond
100 ml	rote Thai-Currypaste
50 ml	Sonnenblumenöl
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Jeweils in einem Topf Wasser für den Reis und für die Zuckerschoten zum Kochen bringen. Den Reis in das Wasser geben.

Für das Curry den Tofu in Würfel schneiden und mit der Sojasauce vermengen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und kleinschneiden. Anschließend den Tofu anbraten.

Die Zuckerschoten waschen und putzen. Dann zwei Minuten blanchieren, anschließend abschrecken. Nun schräg in etwa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden.

Den Ingwer schälen und hacken. Anschließend im Wok mit ganz wenig Sonnenblumenöl anbraten. Die Currysauce hinzugeben und ein paar Minuten köcheln lassen. Nun den Tofu, den Gemüsefond und die Kokosmilch hinzufügen und fünf Minuten kochen lassen. Den Saft einer Limette auspressen und der Sauce etwas Saft hinzufügen. Nun die Zuckerschoten und die Frühlingszwiebeln noch kurz hinzugeben.

Etwas Limettenabrieb herstellen. Den Reis abgießen und mit etwas Limettensaft beträufeln. Ein wenig Limettenabrieb untermengen.

Das Curry und den Reis auf einem Teller anrichten. Eine Limettenscheibe auf den Reis legen. Mit etwas Schnittlauch garnieren.



Hauptgericht: „Feta-Hähnchen mit mediterranen Gemüswürfeln und Reis“ von Maria Laftsidis-Krüger

Zutaten für zwei Personen

Für das panierte Hähnchenfilet:

300 g	Hähnchenfilet
200 g	Feta
3	Eier
200 g	Paniermehl
200 g	Mehl

Für den Reis:

100 g	Reis
1	Zwiebel
2-3 Stängel	glatte Petersilie
2 EL	Geflügelfond
1 Prise	Paprikapulver
2 EL	Olivenöl

Für das Gemüse:

1	Fleischtomate
1	Zucchini
1	rote Paprika
1	Aubergine
400 g	geschälte Tomaten
1	Schalotte
2 EL	Rohrzucker
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle
	Chilifäden, zur Dekoration

Für die Gewürzmischung:

1 TL	Paprikapulver, rosenscharf
1 TL	weißer Pfeffer
1 TL	Cayennepfeffer
1 TL	Koriander
1 EL	glatte Petersilie
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Etwas Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und anschwitzen. Die Petersilie waschen. Den Reis und die Petersilie dazugeben und mit Wasser aufgießen, bis der Reis bedeckt ist. Anschließend den Fond und etwas Paprikapulver unterrühren. Unter Rühren etwa 20 Minuten gar kochen.

Die Hähnchenfilets abspülen und trocken tupfen.

Für das Panieren drei tiefe Teller bereitstellen. Den Feta in kleine Stücke schneiden und diese mit einer Gabel oder mit der Hand zerbröseln. Die Eier aufschlagen und mit einem Schneebesen oder einer Gabel verquirlen. Den ersten Teller mit Mehl füllen, den zweiten mit dem geschlagenem Ei und gebröseltem Feta und den dritten mit Paniermehl.

Die Fleischtomate, die Paprika, sowie die Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und klein hacken. Die Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Danach die Scheiben noch salzen und fünf Minuten ruhen lassen.

Inzwischen das Hähnchenfilet zunächst in dem Teller mit dem Mehl, dann in der Ei-Feta-Mischung und zum Schluss im Paniermehl wälzen. Anschließend im heißen Olivenöl von beiden Seiten kross anbraten und zur Seite stellen.



Für die Gewürzmischung jeweils einen Teelöffel Paprika, Salz, weißen Pfeffer, Cayennepfeffer, Koriander und glatte Petersilie zusammenmischen.

Nun die gesalzene Aubergine mit etwas Küchenpapier abtupfen, ebenfalls in kleine Würfel schneiden und mit dem restlichen gewürfelten Gemüse in einer zweiten Pfanne mit heißem Olivenöl anbraten. Salz, Pfeffer, die Gewürzmischung und etwas Rohrzucker dazugeben.

Anschließend die geschälten Tomaten unterheben und alles circa zehn Minuten köcheln lassen.

Die Hühnchenfilets in die Mitte der Teller setzen und das Gemüse mit dem Reis neben dem Hühnchen anrichten.



Hauptgericht: „Gaelic Steaks mit Rosmarinkartoffeln, Ofentomaten und Whisky-Sahne-Sauce“ von Kevin Kuhn

Zutaten für 2 Personen

2	Sirloin Steaks, a 200 g
200 g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
100 ml	Schlagsahne
1 Bund	Rosmarin-Zweige
50 ml	Irish Whisky
	Butter, zum Anbraten
	Olivenöl, zum Anbraten
	Chili, zum Abschmecken
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Für die Ofentomaten:

20	Kirschtomaten
2	Knoblauchzehen
4 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
4 EL	Olivenöl
	Zucker, zum Abschmecken
	Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffeln kochen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten, die Tomaten waschen und hineingeben. Die Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Die Thymian- und Rosmarinzweige waschen und abzupfen. Die Tomaten mit Salz, Zucker, Pfeffer, Thymian, Rosmarin und zerdrückten Knoblauchzehen würzen. Für 20 Minuten im Ofen garen.

Die Sirloin Steaks mit Pfeffer würzen. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, bis die Butter schäumt. Die Steaks hineingeben und die Hitze reduzieren. Die Steaks von jeder Seite drei Minuten scharf anbraten, anschließend die Steaks aus der Pfanne nehmen und bei 90 Grad im Ofen warm halten.

Für die Sauce den Bratenfond mit dem Whiskey ablöschen. Leicht einreduzieren lassen, die Sahne hinzugeben und etwas köcheln lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Den Rosmarin waschen und von den Stielen befreien. Die Kartoffeln abgießen, dritteln und in einer Pfanne mit Butter und beliebig viel Rosmarin schwenken.

Alles auf einem flachen Teller anrichten und mit etwas Kräutern garnieren.



Hauptgericht: „Rindermedaillons mit Kräuterkruste, fruchtigem Kartoffelstampf und glasiertem Rosenkohl“ von Kathleen Schulze

Zutaten für 2 Personen

Für die Rindermedaillons mit Kräuterkruste:

1	großes Rinderfilet, 300 g
2	Rosenkohlröschen
2	Knoblauchzehen
10	ganze Walnüsse
2	Scheiben Toastbrot
200 g	weiche Butter
50 ml	Sahne
1 Bund	Petersilie
2-3 Stängel	Rosmarin
2-3 Stängel	Thymian
2-3 Zweige	Oregano
2-3 Zweige	Estragon

Für den fruchtigen Kartoffelstampf:

2	große Kartoffeln, mehlig kochend
2	Äpfel (säuerlich: Boskop)
100 g	Crème fraîche
1 Bund	feinen Schnittlauch
1 TL	Senf
1	Muskatnuss
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Kümmel, zum Abschmecken
	Kardamom, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen vorheizen auf 80 Grad Umluft.

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und über Salzwasser dämpfen. Die Kräuter waschen und gegebenenfalls vom Stängel befreien. Vom Toast die Rinde abschneiden, würfeln und mit zwei bis drei Walnüssen, Rosmarin, Thymian, Oregano, Estragon, etwas Petersilie in einen Mixer geben und fein hacken. Mit 100 Gramm der weichen Butter vermengen, mit Salz abschmecken. Die Buttermasse zwischen zwei Folienhälften auf circa einen halben Zentimeter Dicke ausrollen. Ins Gefrierfach geben.

Vom Filet zwei Medaillons schneiden (circa zwei Finger dick). Diese in der Pfanne mit etwas Butterschmalz bei mittlerer Hitze von allen Seiten kurz anbraten. Dann für circa 15 Minuten auf der mittleren Schiene in den Backofen geben.

Die Äpfel schälen und ganz fein würfeln. Den Schnittlauch hacken. Die Kartoffeln abseihen und grob stampfen. Mit Crème fraîche, Apfelwürfeln, Schnittlauch und etwas Butter weiter stampfen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken, sowie einer Prise des geriebenen Kümmels und Kardamoms. Weiter Butter einrühren bis zur passenden Konsistenz. Den Stampf salzen und im Ofen warmstellen. Den Rosenkohl waschen und die Blätter vereinzeln. (Bei TK-Rosenkohl den Rosenkohl in Scheibchen schneiden.) Die restlichen Walnüsse mit dem Messer hacken. Die Butter in der Pfanne schmelzen. Die Rosenkohlblätter in heißem Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen.

Das Fleisch aus dem Ofen holen und mit etwas Senf bestreichen. Den Ofen auf 180 Grad in der Grillfunktion umstellen. Die Buttermasse aus dem Gefrierfach holen. Nun die Platte auf die Größe der Medaillons zuschneiden und darauf legen. Sofort in den Ofen geben (oberste Schiene). Gratiniieren, bis die Kruste goldbraun ist.

Die Rosenkohlblätter mit den gehackten Nüssen in der heißen Butterpfanne schwenken. Etwas salzen und mit einer Prise Muskatnuss würzen.

Die gratinierten Rindermedaillons, sowie den Kartoffelstampf aus dem Ofen holen und zusammen mit dem Rosenkohl auf dem Teller anrichten und servieren.