



| Die Küchenschlacht - Vorspeisen vom 31. März 2009 |

Vorspeise: „Süppchen von Flaschenpaprika“ von Thomas Bolldorf

Zutaten für zwei Personen

500 g	Flaschenpaprika, rot
2	Zwiebeln
1	Karotte
1 Zehe	Knoblauch
1 Stange	Porree
500 ml	Weißwein
250 ml	Gemüsefond
250 ml	Sahne
0,5 TL	Sambal Oelek
	Olivenöl, zum Frittieren
	Balsamicoessig, zum Abschmecken
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Das Öl in der Friteuse erhitzen.

Die Flaschenpaprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und klein schneiden. Die Zwiebeln abziehen, den Knoblauch ebenfalls und beides klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Ganze darin schmoren und mit dem Weißwein ablöschen. Nun den Fond hinzufügen und langsam köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek abschmecken.

Das Ganze in einen Blender geben und pürieren. Anschließend zurück in den Topf geben und mit der Sahne einkochen lassen. Den Porree abziehen, die Karotte schälen und beides in Streifen bringen. Anschließend kurz blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und in ein Tuch einschlagen.

Die Gemüsestreifen frittieren. Die Suppe in tiefe Teller geben, das frittierte Gemüse darauf setzen, ein paar Spritzer des Balsamicos hinzufügen und servieren.



Vorspeise: „Hähnchen-Zucchini-Spieß mit Tomatensalat“ von Eva Borowski

Zutaten für zwei Personen

200 g	Hähnchenbrustfilet
2	Zucchini
5	Cherrytomaten, rot
5	Cherrytomaten, gelb
0,5 Bund	Lauchzwiebeln
1 TL	Currypaste, rot
2 EL	Dijonsenf
4 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamicoessig
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Das Fleisch waschen und trocken tupfen und in gleich große Stücke schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl mit einem Esslöffel Senf und der Currypaste vermengen und das Hähnchenbrustfilet damit marinieren.

Die Zucchini längs halbieren und sehr feine Scheiben davon abschneiden. Das Hähnchen und die Zucchini abwechselnd auf die Spieße stecken.

Die Cherrytomaten halbieren. Die Lauchzwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Für das Dressing das übrige Olivenöl mit Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und dem übrigen Senf vermengen und über die Tomaten und die Lauchzwiebeln geben. Das Ganze ziehen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin braten.

Den Tomatensalat auf Tellern anrichten und die Spieße darauf legen und servieren.



Vorspeise: „Eichblattsalat mit Huhn und Himbeermark“ von Silvia Schael

Zutaten für zwei Personen

400 g	Hähnchenbrust
1 Kopf	Eichblattsalat
1	Zitrone, unbehandelt
150 g	Himbeeren, tiefgekühlt
20 g	Haselnüsse, gehackt
200 g	Himbeeren, frisch
1,5 EL	Puderzucker
2 EL	Hühnerbrühe, instant
3 EL	Haselnussöl
1 Prise	Zucker
2 EL	Butterschmalz
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Himbeeren auftauen lassen.

Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Für das Himbeermark einen halben Esslöffel Zitronensaft mit den aufgetauten Himbeeren und dem Puderzucker vermengen, fein pürieren und durch ein Haarsieb geben.

Einen weiteren Esslöffel Zitronensaft, das Himbeermark, die Hühnerbrühe, das Haselnussöl miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und pürieren.

Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Die Hähnchenbrust längs halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in der Pfanne bei mittlerer Hitze beidseitig sechs Minuten braten.

Die Salatsauce über den Eichblattsalat geben und vermengen. Die Hähnchenbrusthälften in Tranchen schneiden und neben den Salat geben. Mit den Himbeeren und Nüssen garnieren und servieren.



Vorspeise: „Fruchtiger Salat mit Putenbrustfilet und Orangen-Vinaigrette“ von Markus Eckert

Zutaten für zwei Personen

2	Putenbrustfilets, à 130 g
5	Cherrytomaten, rot
5	Cherrytomaten, gelb
3	Orangen, unbehandelt
2	Kiwis
2	Sternfrüchte
1	Ananas
1	Salatgurke
1	Romanasalat
1	Feldsalat
1	Ruccola
1 Schote	Chili, klein
60 ml	Balsamico
80 ml	Sonnenblumenöl
1 EL	Brauner Zucker
5 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Orangenmarmelade
2 TL	Dijon Senf, mittelscharf
1 Zehe	Knoblauch
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Den braunen Zucker in 50 Milliliter Sonnenblumenöl und 30 Milliliter Balsamico auflösen. Salz und Pfeffer hinzugeben. Die Chilischote längs halbieren und die Kerne entfernen. Anschließend sehr fein würfeln und ebenfalls hinzufügen. Die Marinade mit dem Putenbrustfilet in einen Gefrierbeutel geben und es so verteilen, dass es vollständig mariniert ist.

Das Putenbrustfilet in einer Pfanne in Öl anbraten und anschließend im Ofen warm stellen. Anschließend in der Pfanne die Sonnenblumenkerne anrösten.

Eine Orange halbieren und pressen. Den Knoblauch abziehen. Die Orangenmarmelade mit dem Senf vermengen, Salz und Pfeffer dazugeben und den Knoblauch hineinpressen. Den restlichen Balsamico und das übrige Sonnenblumenöl sowie den Orangensaft dazugeben und kräftig vermischen.

Die Cherrytomaten halbieren. Den Romanasalat vom Strunk befreien. Zusammen mit dem Feldsalat und dem Ruccola waschen und trocken schleudern. Die übrigen Orangen schälen und filetieren. Die Kiwi ebenfalls schälen und fein würfeln. Die Ananas schälen, den Strunk herauslösen und in kleine Stücke schneiden. Die Sternfrucht in Scheiben schneiden.

Das Ganze mit der Vinaigrette vermengen. Das Putenbrustfilet in Tranchen schneiden. Den fruchtigen Salat zusammen mit dem Putenbrustfilet auf Tellern anrichten und servieren.



Vorspeise: „Italienischer Fenchelsalat mit Florentiner Spinatsuppe“ von Henriette Gnerlich

Zutaten für zwei Personen

2	Fenchelknollen, à 350 g
1	Baguette, frisch
1	Apfel
1	Apfelsine
70 g	Roher Schinken, Aufschnitt
3 Zehen	Knoblauch
100 g	Blattspinat, tiefgekühlt
1	Zwiebel
1	Ei
300 ml	Hühnerfond
250 g	Crème fraîche
1 EL	Mehl
1 EL	Instantbrühe
2 EL	Balsamico, weiß
1 TL	Senf
2 EL	Olivenöl
20 g	Butter
	Olivenöl, zum Anbraten
	Curry
	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Spinat auftauen lassen.

Den Fenchel von der äußeren Schale und den harten Enden befreien und in Streifen schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und zerdrücken. Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und zwei Esslöffel Olivenöl miteinander vermengen und über die Fenchelstreifen geben. Das Ganze gut vermengen.

Den Schinken fein schneiden, den Apfel schälen, entkernen und würfeln. Die Apfelsine ebenfalls schälen, filetieren und würfeln. Beides zu dem Fenchelsalat geben und miteinander vermengen.

Den Spinat hacken. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und die restlichen Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Anschließend beides in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Den Hühnerfond und die Instantbrühe dazugeben. Das Ei in einer weiteren Pfanne in Öl braten. Nun den Spinat und Crème fraîche zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben. Das Ganze aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Spiegelei in Streifen schneiden und ebenfalls hinzufügen. Die Florentiner Suppe gegebenenfalls mit dem Mehl andicken. Das Baguette in Scheiben schneiden.

Den Fenchelsalat zusammen mit der Florentiner Spinatsuppe anrichten, dazu Baguette reichen und servieren.