



| Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 19. August 2009 |

„Frische Bandnudeln mit Gorgonzola-Walnuss-Sauce“ von Lea Müller-Hepe

Zutaten für zwei Personen

100 g	Mehl
100 g	Hartweizengrieß
2	Eier
1 Zehe	Knoblauch
0,5 Bund	Majoran
75 g	Gorgonzola
125 g	Mascarpone
100 g	Walnusskerne, grob gehackt
100 g	Parmesan
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Das Mehl und den Hartweizengrieß vermischen. In die Mitte eine Mulde drücken und die Eier hinein schlagen. Den Teig kneten, bis er glatt ist und für 15 Minuten ruhen lassen.

Den Majoran zupfen. Den Knoblauch abziehen, fein schneiden und zusammen mit dem Majoran in Olivenöl anbraten. Die Walnusskerne hacken. Die Hitze reduzieren und den Mascarpone und den Gorgonzola in die Pfanne geben. Die Hälfte der Walnüsse hinzugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine ausrollen und zu Bandnudeln verarbeiten. Die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen.

Die Nudeln mit der Sauce anrichten und mit den restlichen Walnüssen bestreuen.



„Knuspriger Schweinebauch mit Jakobsmuscheln und Feldsalat“ von Peter Wettengel

Zutaten für zwei Personen

250 g	Schweinebauch
6	Jakobsmuscheln, küchenfertig
100 g	Feldsalat
1 Zehe	Knoblauch
2 Schoten	Chili
10 g	Sesamsamen, hell
1	Schalotte
1 Bund	Petersilie, kraus
1 Bund	Basilikum
1 Zweig	Dill
1 Zweig	Kerbel
1 Zweig	Estragon
1 Zweig	Koriander
4 EL	Pflanzenöl
60 ml	Reisessig
40 ml	Sojasauce, hell
20 ml	Austernsauce
2 EL	Balsamicoessig, hell
1 TL	Senf, mittelscharf
	Olivenöl, zum Anbraten
	Zucker
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Grillstufe vorheizen.

Den Schweinebauch waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Schweinebauch zehn Minuten in Salzwasser garen und anschließend den Schweinebauch 15 Minuten im Ofen garen.

Die Knoblauchzehe ungeschält in kleine Würfel schneiden. Die Chilischoten halbieren, die Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden.

Die Sojasauce, Austernsauce, 30 Millilitern Reisessig, Zucker und Knoblauch miteinander verrühren und zehn Minuten ziehen lassen.

Petersilie, Basilikum, Dill, Kerbel und Estragon fein hacken. Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Schalotte abziehen, halbieren und mit 20 Millilitern Wasser, den restlichen Essig, Senf, Balsamicoessig, Petersilie, Basilikum, Dill, Kerbel, Estragon, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker fein pürieren. Nach und nach das Pflanzenöl dazugießen und weiter pürieren, bis eine sämige Sauce entsteht.

Den Schweinebauch etwa fünf Minuten grillen, bis die Kruste goldbraun ist.

Die Sesamsamen ohne Fett rösten. Den Koriander zupfen und fein schneiden. Die Marinade durch ein Sieb gießen und mit Sesam und Koriander mischen.

Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker bestreuen. In einer Pfanne mit wenig Öl erhitzen und die Jakobsmuscheln darin von jeder Seite scharf anbraten.

Den Schweinebauch in Scheiben schneiden und mit der Sauce beträufeln. Den Feldsalat auf Tellern anrichten und mit der Kräutervinaigrette beträufeln. Den Schweinebauch und die Jakobsmuscheln darauf platzieren.



„Lachsfilet mit Blattspinat "Orientalis" und Wurzeltalern“ von Ina Stamer

Zutaten für zwei Personen

2	Lachsfilet, mit Haut, à 150 g
250 g	Kartoffeln, festkochend
180 g	Blattspinat, TK-Ware, aufgetaut
200 ml	Gemüsefond
100 ml	Sahne
3 TL	Senf, bayrisch, süß
1 TL	Senf, mittelscharf
1 EL	Balsamicoessig
1 EL	Kastanienhonig
1	Zitrone, unbehandelt
1	Schalotte
1	Ei
1	Banane
1	Karotte
1	Zucchini
50 g	Sesam
2 EL	Haferflocken, fein
1 EL	Sultaninen
1 EL	Cranberries, getrocknet
1 EL	Butterschmalz
0,5 EL	Mehl
2	Johannisbeerrispen, rot
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, grob raspeln und gut ausdrücken. Die Karotte putzen und grob raspeln. Die Zucchini ebenfalls grob raspeln. Die Raspeln mit Mehl, Ei, Haferflocken, Salz und Pfeffer vermischen.

Den Gemüseteig zu vier Röstitalern formen und diese von beiden Seiten in Pflanzenöl jeweils sechs Minuten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Blattspinat klein schneiden und zusammen mit der Schalotte in Öl anschwitzen. Den Gemüsefond angießen und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne, den Senf, die Sultaninen und die Cranberries hinzugeben und etwa sieben Minuten weiter köcheln lassen.

Die Banane schälen und in schräge etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Bananenstücke in Sesam panieren und kurz im Butterschmalz goldbraun backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Zitrone halbieren und pressen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronensaft beträufeln und von beiden Seiten leicht mehlieren. Die Filets in Öl kurz auf der Filetseite anbraten. Anschließend wenden und bei geringer Hitze auf der Hautseite etwa fünf Minuten fertig garen lassen.

Den Balsamicoessig mit dem Honig und zwei Esslöffeln Pflanzenöl zu einer Vinaigrette vermischen.

Den Spinat auf Teller geben und darauf die Bananenstücke setzen. Dazu jeweils ein Lachsfilet und zwei Röstitaler anrichten. Mit der Balsamicovinaigrette beträufeln und mit jeweils einer Johannisbeerrispe garnieren.



„Gegrilltes Schweinefilet mit Ingwer-Mango-Sauce und Kartoffelchips“ von Rosemarie Mahler

Zutaten für zwei Personen

300 g	Schweinefilet
4	Kartoffeln, festkochend
1	Mango, reif
1	Zitrone, unbehandelt
1 Knolle	Ingwer
1 Bund	Petersilie, glatt
1 EL	Traubenkernöl
	Kräutersalz
	Tabasco
	Öl, zum Frittieren
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Grillstufe vorheizen.

Ein kleines Stück Ingwer schälen und fein schneiden. Die Zitrone halbieren und pressen. Die Petersilie fein hacken. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und pürieren. Zitronensaft und Traubenkernöl verrühren, mit Ingwer, Petersilie, Tabasco, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Mangopüree vermischen

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, mit Pfeffer und Kräutersalz würzen und kurz in Butterschmalz anbraten. Anschließend im Ofen grillen.

Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln und in Öl frittieren. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Filet auf einem Mangosaucenspiegel auf Tellern anrichten und die Kartoffelchips dazu reichen.