



| Die Küchenschlacht – Vorspeise vom 04. August 2009 |

„Limettenspaghetti mit Garnelen“ von Robert Mlekus

Zutaten für zwei Personen

300 g	Spaghetti
5	Garnelen, mit Schale und Kopf
2	Limetten, unbehandelt
1	Zitrone, unbehandelt
3 Zehen	Knoblauch
500 ml	Rinderfond
500 ml	Sahne
250 ml	Olivenöl
125 g	Butter
1 Bund	Zitronenmelisse
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
1 Schote	Chili
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

Die Schale der Limetten abreiben, danach die Limetten halbieren und auspressen. Nun die Zitrone halbieren und auspressen. Anschließend die Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Die Sahne aufkochen, den Limettensaft mit etwas Zitronensaft mischen und die geriebene Schale zusammen mit Chili hinzufügen und mit dem Rinderfond ablöschen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce einkochen lassen.

Die Garnelen am Rücken entlang aufritzen und von Schale und Darm befreien. Die Knoblauchzehen abziehen. Olivenöl und Butter zusammen in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin kurz anbraten. Den Knoblauch im Ganzen dazugeben und den Rosmarin- und Thymianzweig dazugeben.

Die Spaghetti abgießen, mit der Sauce vermengen und nochmals abschmecken. Anschließend die Zitronenmelisse zupfen. Die Nudeln dekorativ auf den Tellern anrichten, die gebratenen Garnelen darauf setzen, und mit Zitronenmelisse garnieren und servieren.



„Wirsingwickel mit Kartoffelscheiben“ von Vera Maurer

Zutaten für zwei Personen

200 g	Rinderfilet, küchenfertig
1	Wirsing
2	Kartoffeln, festkochend
1 Knolle	Sellerie
1	Ei
2 Zehen	Knoblauch
2	Zitronen, unbehandelt
1 TL	Rieslingsenf
3 Zweige	Thymian
1 Bund	Petersilie, glatt
2 EL	Butter
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in feine Scheiben schneiden und in Salzwasser vorkochen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und zu einem Tatar verarbeiten. Das Ei aufschlagen und in eine Schüssel geben.

Etwas Schale von der Zitrone reiben. Den Thymian zupfen und fein hacken. Den Wirsing vom Strunk und den äußeren Blättern befreien. Sechs Wirsingblätter waschen, trocken schleudern und vom dicken Mittelstück befreien. Auf einem Küchenpapier ausbreiten. Den Sellerie schälen und fein reiben. Die Selleriemasse mit dem Tartar, dem Ei, dem Senf, der Hälfte der Zitronenschale und Thymian vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je einen Esslöffel der Füllung auf die Blätter geben, die Wirsingpäckchen schließen.

Ein Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen und die Wirsingwickel darin beidseitig eine Minute anbraten. Anschließend bei geschlossenem Deckel ein paar Minuten ziehen lassen.

Die Kartoffeln abgießen, die übrige Butter in einer Pfanne zerlassen und die Scheiben darin knusprig anbraten. Unter Wenden mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Cremolata den Knoblauch abziehen und die Petersilie zupfen. Beides fein hacken und die übrige Zitronenschale hinzufügen. Abschließend das Ganze vermengen.

Die Wirsingwickel zusammen mit den Kartoffelscheiben anrichten, mit Cremolata bestreuen und servieren.



„Marinierter Wildlachs mit Lauchpfannkuchen“ von Helmut Dieken

Zutaten für zwei Personen

300 g	Wildlachsfilet vom Rücken, küchenfertig, mit Haut
2	Limetten, unbehandelt
1 Wurzel	Meerrettich
2	Eier
1 Stange	Lauch
2 EL	Weizenmehl
125 ml	Milch
2 EL	Crème fraîche
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Dill
1	Muskatnuss
1 EL	Sesamsaat, hell
2 EL	Sesamöl
	Olivenöl, zum Anbraten
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Fleur de Sel
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Wildlachs waschen, trocken tupfen, quer in hauchdünne Scheiben schneiden und auf zwei großen Tellern flächenförmig anordnen. Die Teller mit Frischhaltefolie abdecken und mit dem Handballen leicht anpressen, um die Scheiben in eine gleichmäßige Form zu bringen.

Etwas Schale von den Limetten reiben anschließend zwei Scheiben abschneiden und für später beiseite legen. Danach die Limetten auspressen. Den Abrieb mit dem Saft mischen, die Folie entfernen und den Fisch damit bestreichen. Anschließend den Wildlachs mit Sesamöl bestreichen, mit Fleur de Sel bestreuen und mit Pfeffer würzen. Nun die Sesamsaat ohne Fett in einer Pfanne rösten und über den Fisch streuen.

Die Eier aufschlagen und trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Etwas von der Muskatnuss reiben und zusammen mit dem Eigelb, Mehl, Milch und etwas Salz zu einem Teig vermengen. Anschließend den Lauch abziehen, in kleine Ringe schneiden und kurz blanchieren. Nun den Schnittlauch klein schneiden und mit dem Lauch in den Teig geben und den Eischnee unterheben.

Olivenöl und Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und kleine Pfannkuchen darin ausbacken, wenden und im Ofen für zehn Minuten fertig backen.

Den Meerrettich schälen und reiben. Einen halben Teelöffel mit der Crème fraîche vermengen und aufschlagen.

Die Lauchpfannkuchen aus dem Ofen nehmen und dekorativ um den Wildlachs legen. Etwas Creme dazugeben und alles mit einer Scheibe Limette und einem Zweig Dill garnieren und servieren.



„Gefüllte Pfannkuchen mit Knoblauchsauce“ von Alina Wypych

Zutaten für zwei Personen

1	Hähnchenbrustfilet, küchenfertig, à 250 g
100 g	Zuckerschoten
2	Eier
1	Paprika, rot
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
250 ml	Milch
100 g	Crème fraîche
100 g	Mayonnaise
2 EL	Butterschmalz
125 g	Mehl
1 Bund	Petersilie, glatt
2 Schoten	Chili
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Pfannkuchen die Eier aufschlagen und verrühren. Milch, Mehl und eine Prise Salz hinzugeben und das Ganze zu einem glatten Teig vermengen. Die Petersilie zupfen, fein hacken und zu dem Teig geben. Den Teig zum Ruhen beiseite stellen.

Für die Füllung das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, vom Stiel und den Scheidewänden befreien und entkernen. Die Zuckerschoten von ihren Fäden befreien, die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen. Eine Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch ebenfalls klein schneiden. Zunächst die Hähnchenstreifen in etwas Öl anbraten, das Gemüse hinzugeben und mitdünsten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen darin ausbacken.

Crème fraîche und Mayonnaise vermengen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die übrige Chilischote halbieren, entkernen, klein schneiden und zusammen mit dem Knoblauch in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pfannkuchen mit dem Gemüse füllen, aufrollen und auf den Tellern anrichten. Mit der Knoblauchsauce nappieren, die Petersilie zupfen und das Gericht mit ein paar Blättern garnieren und servieren.



Vorspeise: „Salat mit Schweinefilet“ von Iwan Dellenbach

Zutaten für zwei Personen

2	Schweinefilets, küchenfertig, à 150 g
300 g	Endiviensalat
1	Karotte
2	Fleischtomaten
100 g	Büffelmozzarella
1	Zitrone, unbehandelt
2 EL	Sonnenblumenkerne
1 EL	Zuckerrübensirup
3 EL	Rapsöl
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie, kraus
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Die Zitrone halbieren und pressen. Den Zuckerrübensirup, den Zitronensaft, Rapsöl, etwas Wasser, Salz und Pfeffer hinzufügen und das Ganze gut vermengen.

Den Salat vom Strunk und den äußeren Blättern befreien. Waschen, trocken schleudern und in grobe Stücke zupfen. Basilikum und Petersilie zupfen und mit dem Schnittlauch zusammen fein hacken. Die Tomaten vom Strunk befreien und jeweils achteln. Den Mozzarella in Stücke schneiden. Die Karotte schälen und raspeln. Das Ganze miteinander vermengen und das Dressing hinzufügen. Den Salat mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Tranchen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filetstreifen darin beidseitig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Salat auf den Tellern anrichten, die Tranchen darauf setzen und servieren.