



| Die Küchenschlacht - Hauptgang & Dessert vom 07. Mai 2009 |

„Pangasius im Säckchen“ von Julia Lindberg-Weinhold

Zutaten für zwei Personen

300 g	Pangasiusfilet, küchenfertig, ohne Haut
125 g	Wildreis
100 g	Feta, aus Schafsmilch
20 g	Butter
8	Cocktailtomaten
1	Limette, unbehandelt
1 Schote	Chili, getrocknet
1 Stange	Lauch
1 Knolle	Ingwer
0.5 Bund	Petersilie, glatt
4 EL	Crème fraîche
3 EL	Sahne
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Den Reis mit etwas Salz in siedendes Wasser geben und gar kochen.

Die Limette halbieren und auspressen. Das Pangasiusfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Limettensaft würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin kurz von allen Seiten anbraten.

Rund 20 Gramm des Ingwers abschneiden und sehr fein hacken. Den Lauch in Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lauchringe darin andünsten. Das Gemüse nun mit Salz, Pfeffer und dem Ingwer abschmecken.

Die Petersilie hacken und die getrocknete Chili fein mahlen. Anschließend die Crème fraîche mit der Sahne verrühren und die Mischung mit Salz, Pfeffer, etwas frischem Chilipulver und der Petersilie verrühren.

Den Feta zerbröseln und die Cocktailtomaten vierteln.

Den Lauch auf einem Pergamentpapierblatt verteilen und mit der Hälfte des Feta bestreuen. Den Fisch darauf legen und den restlichen Feta sowie die Cocktailtomaten darüber verteilen. Anschließend das Ganze mit der Crème-fraîche-Sauce bedecken, das Päckchen mit Küchengarn verschnüren und für etwa 15 Minuten im Ofen garen.

Das Pangasiusfilet aus dem Päckchen nehmen, diesen auf zwei Tellern mit dem Wildreis anrichten und mit etwas Petersilie garniert servieren.



„Erdbeer-Cantuccini-Tiramisu“ von Julia Lindberg-Weinhold

Zutaten für zwei Personen

100 g	Erdbeeren
40 g	Cantuccini
100 g	Sahnejoghurt, 10% Fett
100 g	Magerquark
50 g	Mascarpone
1	Zitrone, unbehandelt
4 EL	Erdbeersaft
3 EL	Mandelsplitter
1 EL	Zucker
0,5 Päckchen	Vanillezucker
1 Zweig	Erdbeerminze

Zubereitung:

Die Cantuccini leicht zerbröseln und in zwei Gläser füllen. Mit jeweils zwei Esslöffeln Erdbeersaft beträufeln und kurz durchziehen lassen.

Zwei ganze Erdbeeren für die Dekoration beiseite legen. Die restlichen Erdbeeren vierteln, auf den Cantuccinistücken verteilen und mit jeweils einem Esslöffel der Mandelsplitter bestreuen.

Die Schale der Zitrone abreiben. Anschließend die Zitrone halbieren und auspressen. Den Quark, die Mascarpone, den Joghurt, den Zucker und den Vanillezucker verrühren und die Creme mit etwas Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken.

Die Tiramisumasse nun in einen Spritzbeutel füllen und in die Gläser auf die Cantuccini-Erdbeerschicht spritzen. Mit jeweils einer Erdbeere, den restlichen Mandelsplittern und einem Erdbeerminzblatt dekoriert servieren.



„Lachsfilet mit grünen Spargel und Wasabischaum“ von Fares Abdalla

Zutaten für zwei Personen:

2	Lachsfilets, à 200 g
300 g	Spargel, grün
2 TL	Wasabipaste
500 ml	Kokosmilch
200 ml	Gemüsefond
2 EL	Pflanzenöl
2 TL	Stärke
	Meersalz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

In einem Topf mit Sieb etwas Salzwasser aufsetzen. Den grünen Spargel von den holzigen Enden befreien und in heißem Wasserdampf auf dem Sieb etwa zehn Minuten dünsten. Anschließend den Spargel herausnehmen und in Eiswasser abschrecken.

Die Kokosmilch mit dem Gemüsefond aufsetzen. Die Wasabipaste mit der Stärke einrühren und reduzieren lassen. Kurz vor dem Anrichten die Wasabisauce mit einem Pürierstab aufschäumen.

Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Pflanzenöl rundum anbraten.

Den Lachs mit dem Spargel und dem Wasabischaum auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.



„Basbusi“ von Fares Abdalla

Zutaten für zwei Personen:

400 g	Zucker
250 g	Grieß, Hartweizen
60 g	Kokosraspeln
50 g	Mehl
150 ml	Milch
3	Eier
1	Zitrone, unbehandelt
2 EL	Pflanzenöl
1 Päckchen	Backpulver
1 Päckchen	Vanillezucker

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Teigmasse das Mehl, die Milch, 300 Gramm des Zuckers, die Kokosraspeln, den Grieß, die Eier, das Pflanzenöl, das Backpulver und den Vanillezucker in einer Schüssel verrühren und in kleine Küchenförmchen geben. Das Ganze im Ofen rund 30 Minuten backen.

Für die Glasur den restlichen Zucker in 200 Millilitern Wasser aufkochen, bis es anfängt zu sprudeln. Die Zitrone halbieren, auspressen und drei Esslöffel von dem Saft dazu geben. Das Ganze solange köcheln lassen, bis ein zähflüssiger Sirup entsteht.

Die Kuchen auf Tellern stürzen, die Glasur darüber geben und servieren.



„Entenbrust mit Feigen“ von Katrin Heinrich

Zutaten für zwei Personen

2	Entenbrüste, à 200 g, mit Haut
4	Feigen, reif
2 Zweige	Koriander
500 ml	Geflügelfond
3 EL	Crème fraîche
2 EL	Sesamöl
2 EL	Himbeeressig
2	Gewürznelken
1 TL	Pfeffer, grün, aus dem Glas
	Salz
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden und überstehende Hautlappen abschneiden. Die Entenbrüste auf der Hautseite ohne Fett in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten anbraten.

Die Feigen längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit dazu geben. Die Entenbrustfilets wenden und ungefähr vier Minuten scharf anbraten. Anschließend die Filets salzen und Pfeffern, mit den Feigen in Alufolie einwickeln und in den Ofen geben.

Für die Sauce die Pfanne mit dem Himbeeressig ablöschen und aufkochen lassen. Den Geflügelfond angießen und die Crème fraîche einrühren. Den Koriander zupfen und fein hacken. Die grünen Pfefferkörner in einem Mörser zerstoßen und mit dem Koriander und den Nelken in den Saucenansatz geben. Das Ganze leicht einkochen lassen.

Die Entenbrustfilets aus dem Ofen nehmen, quer zur Faser in schräge Scheiben schneiden und mit den Feigen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Gericht mit der Sauce und dem Sesamöl beträufelt servieren.



„Heiße Tarte von Physalis mit Cherimoyasahne“ von Katrin Heinrich

Zutaten für zwei Personen

200 g	Physalis
1	Cherimoya, weich, leicht braun
100 g	Zucker
200 g	Butter
200 ml	Sahne
3	Blätterteigplatten
2 EL	Mehl

Zubereitung

Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Den Zucker in einer Pfanne auf sanfter Temperatur karamellisieren. 100 Gramm Butter hinzugeben und einrühren. Die Physalisfrüchte halbieren und in der Pfanne gut durch schwenken.

Die Arbeitsfläche mit dem Mehl bestreuen, die Blätterteigplatten darauf ausrollen und entsprechend der Tarteform zuschneiden. Die restliche Butter zum schmelzen bringen und damit anschließend die Form gründlich einfetten. Nun den Blätterteig anlegen, bis die Ränder der Form abgedeckt sind. Den Sud mit den Physalisfrüchten auf den Teig geben und wiederum mit einer Blätterteigschicht bis zum Rand abdecken. Den Rand mit etwas geschmolzener Butter bestreichen. Anschließend die Tarte in den Ofen geben und etwa 15 Minuten goldbraun backen.

Währenddessen die Sahne steif schlagen. Die Cherimoya aufschneiden, entkernen, das Fruchtfleisch auslösen und unter die Sahne heben.

Die Tarte herausnehmen, auf einem Teller stürzen und in Stücke schneiden. Die Tartestücke auf Tellern anrichten mit der Cerimoyasahne garniert servieren.