



| Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 27. Mai 2009 |

„Lamm mit Keniabohnen und Portweinsauce“ von Regine Doll-Reichert

Zutaten für zwei Personen

2	Lammfilets, à 200 g
250 g	Keniabohnen
70 g	Katenschinken, gewürfelt, mager
2 Zehen	Knoblauch
1	Zwiebel
1 Stange	Zimt
1	Nelke
100 ml	Rotwein, trocken
75 ml	Portwein
1 EL	Balsamicoessig, alt
2 EL	Sherry Essig
3EL	Zucker, braun
4 EL	Olivenöl
2 EL	Thymian, getrocknet
5 EL	Butter
2 EL	Salz
1 Zweig	Rosmarin
	Fleur de Sel
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Rotwein in einem Topf zum Kochen bringen und um die Hälfte reduzieren lassen. In einem weiteren Topf den Zucker karamellisieren lassen, mit dem Sherry Essig ablöschen und etwas köcheln lassen. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Den Balsamicoessig und die Zwiebel zum Zucker geben und das Ganze weiter köcheln lassen. Den Portwein, die Nelke und die Zimtstange dazugeben und weiter reduzieren lassen.

Eine weitere Pfanne mit der Butter leicht erhitzen und den Katenschinken etwas anziehen lassen. Die Keniabohnen dazugeben und untermischen. Das Ganze salzen und pfeffern.

Die Lammfilets waschen und trocken tupfen. Die Rosmarinnadeln abzupfen. Aus zwei Esslöffeln Olivenöl, dem Rosmarin, dem Thymian und den restlichen Knoblauchzehen eine Marinade mischen und das Lamm hineinlegen.

Eine Pfanne sehr stark erhitzen und das restliche Olivenöl hinzufügen. Das Lamm darin von beiden Seiten etwa vier Minuten scharf anbraten.

Die Lammfilets mit Keniabohnen und Portweinsauce auf Tellern anrichten.



„Gefüllte Hähnchenröllchen mit Rösti“ von Matthias Herrschuh

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets, à 200 g
400 g	Kartoffeln, fest kochend
300 g	Champignons
4 Scheiben	Speck, durchwachsen
250 ml	Milch
1	Zwiebel
1	Ei
1	Zitrone, unbehandelt
1 Bund	Petersilie, glatt
100 ml	Weißwein, halbtrocken
3 EL	Sahne
40 g	Butter, kalt
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Die Champignons ebenfalls fein schneiden und gemeinsam mit den Zwiebeln in einer Pfanne in 20 Gramm Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie fein hacken und unter die Champignons mischen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Die Masse auf das Fleisch streichen, aufrollen, mit den Speckscheiben umwickeln und mit einem Holspieß feststecken. Die Röllchen in einer Pfanne anbraten und anschließend 15 Minuten im Backofen weiter garen.

Den Bratsud mit dem Weißwein ablöschen, die Sahne dazugeben und sämig einkochen. Etwas Zitronenabrieb darüber reiben und mit Salz abschmecken. Anschließend die Sauce mit der restlichen Butter montieren.

Die Kartoffeln schälen und reiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ei trennen und die Eigelb mit der Milch aufschlagen. Die Kartoffelmasse in einer Pfanne mit dem Butterschmalz bei geringer Hitze anbraten und ab und zu mit der Eiermilch tränken.

Die Hähnchenröllchen aufschneiden und zusammen mit der Sauce und den Rösti auf Tellern anrichten.



„Schweinefilet an Calvadossauce mit Pfannkuchen-Streifen“ von Yolanda Reinhard

Zutaten für zwei Personen

1	Schweinefilet, à 300 g
1 Knolle	Sellerie
1 Stange	Lauch
100 g	Blattspinat, jung
1	Ei
1 EL	Mehl
30 g	Parmesan
1	Muskatnuss
2	Äpfel
10 g	Parmesan
20 g	Fleischextrakt
40 g	Butter
100 ml	Milch
100 ml	Sahne
100 ml	Calvados
100 ml	Madeira
1 TL	Tomatenketchup
1 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
	Kräutersalz
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und mit etwas Kräutersalz würzen. Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen und das Schweinefilet rundum darin anbraten. Anschließend in den Ofen geben und dort ruhen lassen.

Die Zwiebel abziehen, fein schneiden und mit dem Zucker in der Pfanne leicht bräunen. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und fein schneiden. Die Apfelschnitze ebenfalls in die Pfanne geben und weich dünsten. Nun den Madeira hinzufügen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Abschließend den Calvados angießen und die Sahne hinzugeben. Wenn nötig mit Kräutersalz nachwürzen.

Den Parmesan und etwas Muskat reiben. Die Milch mit dem Mehl anrühren, das Ei, etwas Salz und Pfeffer, den Parmesan und ein wenig Muskat dazugeben und den Teig ruhen lassen.

Den Sellerie in feine Streifen schneiden und im Olivenöl dünsten, bis er weich ist. Wenn nötig, ein wenig Wasser dazugeben.

Den Lauch in feine Ringe schneiden, diese mit dem Spinat in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

In einer Pfanne in der restlichen Butter dünne Pfannkuchen backen. Danach aufrollen und in Streifen schneiden.

Den Sellerie, den Spinat und den Lauch im Bratsatz leicht bräunen, die Pfannkuchen-Streifen hinzufügen und leicht mit braten.

Das Fleisch in nicht zu dünne Stücke schneiden, mit der Apfelsauce überziehen, mit den Pfannkuchen-Nudeln und dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.



„Kaninchenfilet mit Lauchrisotto“ von Tobias Guré

Zutaten für zwei Personen

2	Kaninchenfilets à 160 g
160 g	Reis
200 g	Lauch
50 g	Parmesan
2	Schalotten
100 ml	Weißwein
1 L	Geflügelfond
1 EL	Olivenöl
80 g	Butter
20 g	Butterschmalz
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den grünen Teil der Lauchstangen klein schneiden und in Salzwasser kurz blanchieren. Anschließend mit der Butter fein pürieren.

Den Parmesan reiben. Die Schalotten abziehen, klein schneiden und in einem Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Den Reis hinzugeben, ebenfalls kurz andünsten und mit Weißwein ablöschen. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesaugt hat, nach und nach unter ständigem Rühren den restlichen Fond angießen. Abschließend das Lauchpüree unterrühren und das Risotto mit Salz, Pfeffer und dem Parmesan verfeinern.

Die Kaninchenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin etwa drei Minuten von jeder Seite anbraten.

Das Kaninchenfilet mit dem Lauchrisotto auf Tellern anrichten und servieren.