

| Die Küchenschlacht – Menü am 11. November 2015 |
„ChampionsWeek - Hauptgerichte“ Alexander Herrmann



Hauptgericht: „Tempah mit Mandelkruste, Kartoffel-Lauch-Püree, geschmolzenen Ingwer-Tomaten und Cranberrysauce“ von Ramona Kuen

Zubereitung

Für den Tempah und Sauce:

100 g Tempah
1 Scheibe Toastbrot
1 Orange
50 g getrocknete Tomaten
1-2 EL Sojasauce
200 ml trockener Rotwein
1 TL Rohrzucker
4 EL Cranberries
15-20 g Mandelblättchen
2 EL Neutrales Pflanzenöl
 Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Püree:

125 g mehligkochende Kartoffeln
½ Stange Lauch
2 EL vegane Butter
30 ml Sojacreme
 Muskatnuss, zum Reiben
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Ingwer-Tomaten:

5 Cocktailtomaten
20 g Ingwer
1 Zweig Thymian
 Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

In zwei Töpfen Salzwasser zum Kochen bringen.



Für das Püree Kartoffeln schälen, klein schneiden und im Salzwasser gar kochen. Lauch von äußeren Blättern befreien, klein schneiden und getrennt in einem Topf mit Wasser garen.

Für den Tempeh Orange auspressen. Tempeh in Scheiben schneiden und mit der Hälfte des Orangensafts und der Sojasauce circa 15 Minuten köcheln lassen.

Toastbrot klein schneiden und mit getrockneten Tomaten, Mandelblättchen, Öl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken in einem Stabmixer zu einer Masse mixen. Die Tempeh Scheiben aus dem Topf nehmen, mit der Masse bestreichen und in den Ofen geben und grillen.

Für die Sauce Rotwein und Rohrzucker erhitzen und rühren, bis der Zucker gelöst ist. Den Rotwein köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Cranberries in die Rotweinsauce geben und mit Salz abschmecken.

Für die geschmolzenen Tomaten Cocktailtomaten waschen. Thymian zupfen. Tomaten mit etwas Öl, ein wenig Ingwerabrieb, Thymian, Salz und Pfeffer in eine Pfanne geben und schwenken.

Für das Püree Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse pressen. Lauch abgießen und mit dem Stabmixer mixen. Vegane Butter zerlassen und die Kartoffeln und Porree zugeben und mit Salz, Pfeffer, Sojacreme, Muskatabrieb und Chiliflocken abschmecken.

Tempeh mit Kartoffel-Lauch-Püree, geschmolzenen Tomaten und Cranberrysauce auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: Rumpsteak mit gebackenen Kartoffelscheiben, Staudensellerie-Dip mit Nordseekrabben und Tomaten-Gurken-Salat“ von Anke Zimmermann

Zutaten für zwei Personen

Für das Rumpsteak:

- 2 Rumpsteaks à 200 g
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Butter
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffelscheiben:

- 2 große, festkochende Kartoffeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Staudensellerie-Creme:

- 100 g Nordseekrabben
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleiner Apfel
- 250 g Sahnequark
- 2 EL Naturjoghurt
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Tomaten-Gurken-Salat:

- 250 g kleine Strauchtomaten
- 1/2 Salatgurke
- 1 Schalotte
- 1 Zitrone
- 1 EL heller Balsamicoessig
- ½ Bund glatte Petersilie
- 5 Basilikumblätter, zum Garnieren
- 3 EL Olivenöl
- Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, in fingerdicke Scheiben schneiden und im Öl mit Rosmarin und Knoblauch kurz marinieren. Auflaufform mit Butter ausfetten und die Kartoffelscheiben mit Marinade hineingeben, salzen, pfeffern und im Ofen circa 25 Minuten weich backen.

Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, salzen und in heißer Butter mit Kräuterzweigen und Knoblauch von jeder Seite zwei Minuten scharf anbraten. Pfeffern und mit den Gewürzen in Alufolie wickeln. Für acht bis zehn Minuten in den Backofen legen, danach aus dem Ofen nehmen und in Folie ruhen lassen.

Für die Creme Staudensellerie, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch kleinschneiden. Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen mit Quark und Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat Tomaten waschen und halbieren. Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Schalotte abziehen und in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter abzupfen und etwa zwei Esslöffel klein hacken. Zitrone auspressen, sodass ein EL Saft entsteht. Öl, Essig und Zitronensaft mit Schalottenringen und gehackter Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Tomatenhälften und Gurkenstücke hinzugeben. Mit Basilikum Blätter anrichten.

Rumpsteaks, Kartoffelscheiben, Staudensellerie-Creme und Salat auf Tellern anrichten und mit Krabben garniert servieren.



Hauptgericht: „Lamm-Feigen-Spieß mit Gurken-Minz-Dip und orientalischem Gewürzreis“ von Lynn Harder

Zutaten für zwei Personen

Für den Lamm-Feigen-Spieß:

300 g	Lammrückenfilet
1	rote Peperoni
1 Zehe	Knoblauch
4	frische Feigen
½ Bund	Minze
1 TL	Kumin
½ TL	Zimt
5 EL	Olivenöl, zum Anbraten
	Meersalz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Gewürzreis:

100 g	Basmatireis
1	Schalotte
100 g	Möhren
½	Orange
20 g	Zucker
20 g	Butter
20 ml	Olivenöl
50 g	geschälte, gehackte Pistazien
20 g	Mandelblätter
20 g	getrocknete Cranberries
20 g	Rosinen
1 g	Safran
1 Prise	Kardamom
1 Prise	Kreuzkümmel
1 Prise	Kurkuma
	Salz, aus der Mühle

Für den Gurken-Minz-Dip:

½	Salatgurke
1 Zehe	Knoblauch
1	Zitrone
200 g	Griechischer Joghurt
½ Bund	Minze
1 Prise	gemahlener Koriander
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Für den Gurken-Minz-Dip Minze fein hacken, Knoblauch schälen und hacken. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zitronenschale abreiben. Joghurt mit Minze, Knoblauch und Gurke verrühren und mit Koriander, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gewürzreis Basmati bissfest garen und auskühlen lassen. Pistazien und Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Von der Orange Zesten abreißen, Möhren schälen und grob raspeln. Zucker mit 100 Milliliter Wasser zu einem Sirup kochen, Möhren und Orangenzesten darin kurz aufkochen lassen und beiseite stellen. Cranberries und Rosinen mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Safran in einer Tasse mit heißem Wasser auflösen. Schalotte schälen, fein hacken und in Butter und Olivenöl glasig dünsten. Kardamom, Kurkuma, Kreuzkümmel und Safran hinzugeben. Cranberries und Rosinen abtropfen lassen und zu der Zwiebel-Gewürz-Mischung geben. Pistazien, Mandeln, Möhrenraspel, Orangeschale und Zucker-Sud ebenfalls in die Pfanne geben. Basmatireis unterheben und alles kurz erhitzen.

Für die Lamm-Feigen-Spieße Peperoni von Stiel und Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden. Lamm waschen, trocken tupfen und von Sehnen befreien. In große Würfel schneiden. Minze hacken, Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl mit Zimt, Kumin, Salz, gehackter Minze und dem Knoblauch mischen und Lamm darin einlegen. Feigen waschen, trocken tupfen und halbieren. Holzspieße wässern und abwechselnd Fleisch und Feige auf die Holzspieße spießen und in einer Grillpfanne etwa sechs bis acht Minuten von beiden Seiten anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Lamm-Feigen-Spieße, Gurken-Minz-Dip und Gewürzreis auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Rehlachs im Filoteig mit Steinpilzen, Chicorée und Rotweinsauce“ von Alexandra Michel

Zutaten für zwei Personen

Für den Rehlachs im Filoteig:

- 1 Rehlachs à 400 g
- 4 Scheiben durchwachsender Speck
- 4 Filoteig-Blätter
- 100 g Rosé-Champignons
- 4 EL Butter
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rotweinsauce:

- 1 Apfel (Jonagold)
- 1 unbehandelte Orange
- 2 Schalotten
- 100 g kalte Butter
- 125 ml Wildfond
- 250 ml trockener Rotwein
- 1 EL Preiselbeer-Gelee
- 2 Zweige Thymian
- 10 Wacholderbeeren
- 5 Pfefferkörner
- 2 Sternanis
- Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Steinpilze:

- 6 große Steinpilze
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Schalotte
- ½ Zitrone
- 1 EL Butter
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Für den Chicorée:

- 4 Baby-Chicorée
- 50 ml Orangensaft
- 50 ml Gemüfefond
- 50 ml Apfelsaft
- 3 Safranfäden
- 2 EL Zucker



Zubereitung

Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Rehlachs im Filoteig Rehfleisch waschen, trocken tupfen und in Medaillons von etwa 80 bis 100 Gramm schneiden. Mit Pfeffer und Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons kurz von beiden Seiten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Pfanne für die Sauce weiterbenutzen.

Rosé-Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. Pilze in etwas Öl scharf anbraten, salzen, pfeffern und mit der Petersilie vermengen.

Abgekühlte Rehmedaillons mit Speck umwickeln. Butter schmelzen, Filoteig-Blätter damit bestreichen. Medaillons in die Mitte der Filoteig-Blätter setzen, gebratene Champignons auf die Medaillons geben und die Blätter mit je einem Schnittlauchhalm verschließen. Acht Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Für die Rotweinsauce Schalotten abziehen, hacken, in die Pfanne geben und kurz anschwitzen. Apfel vierteln und ein Viertel des Apfels in kleine Würfel schneiden. Eine Scheibe der Orange herunter schneiden. Apfelstücke und Orangenscheibe mit Öl in die Pfanne geben. Pfeffer und Wacholderbeeren zerdrücken und hinzugeben, kurz mitbraten. Mit Wildfond ablöschen, Sternanis, Preiselbeergelee und Thymianzweige hinzugeben und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Rotwein hinzugeben. Weitere zehn Minuten einkochen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit kalter Butter binden.

Für den Chicorée Orangensaft und Gemüsefond mit einer Prise Salz und Safran erwärmen. Chicorée-Blätter putzen, dazugeben und etwa 15 Minuten bei aufgelegtem Deckel garen. Nicht kochen lassen. Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Apfelsaft ablöschen und einkochen. Chicorée dazugeben und mit dem Sirup glasieren.

Steinpilze putzen und in dicke Scheiben schneiden. In Olivenöl anbraten, bis sie etwas Farbe annehmen. Knoblauch und Schalotten abziehen, würfeln und zu den Steinpilzen in die Pfanne geben. Butter dazugeben. Zitrone auspressen. Steinpilze mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Chicorée, Rehlachs und Steinpilze auf Tellern anrichten, mit der Sauce umgießen und servieren.