

| Die Küchenschlacht - Menü am 04. Februar 2015 |

„Hauptgerichte“ Horst Lichter



Hauptgericht: „Putenschnitzel mit Champignon-Sahnesauce und Kartoffelplätzchen“ von Barbara Kastl

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Putenschnitzel à 200 g
100 g Butter
20 g Mehl
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Champignon-Sahne-Sauce:

100 g durchwachsener geräucherter Speck
200 g braune Champignons
100 g Erbsen (TK)
1 Zitrone
1 Zwiebel
100 g Stracchino
125 g Sahne
200 ml Weißwein
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffelplätzchen:

4 mehligkochende Kartoffeln
1 Ei
1 EL Olivenöl
50 g Butter
5 EL Semmelbrösel
1 Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

½ Bund glatte Petersilie

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad in der Warmhaltefunktion vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Kartoffelplätzchen die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in einem Topf mit Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln ausdampfen lassen.



Für die Schnitzel das Fleisch waschen und trockentupfen. Die Schnitzel salzen und pfeffern. Das Mehl auf einem flachen Teller bereitstellen. Die Schnitzel im Mehl wenden und in Butter auf jeder Seite fünf Minuten braten. Die Schnitzel anschließend warm stellen.

Für die Sauce die Zwiebel häuten und fein hacken. Den Speck in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Käse würfeln.

Die Zwiebel im verbleibenden Bratfett anschwitzen und den Speck, die Pilze und die Erbsen dazugeben. Mit dem Zitronensaft und dem Weißwein ablöschen, mit der Sahne auffüllen und zu einer Sauce einkochen. Den Käse einrühren. Die Sauce vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Muskatnuss abschmecken.

Das Ei trennen. Das Eiweiß kann anders verwendet werden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die abgekühlten Kartoffelwürfel mit dem Stampfer zerdrücken, das Eigelb unterrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Muskatnuss abschmecken. Den Schnittlauch dazugeben.

Die Semmelbrösel auf einen Teller geben. Mit angefeuchteten Händen aus dem Kartoffelteig kleine runde Plätzchen formen und in Semmelbrösel wenden. Das Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelplätzchen von beiden Seiten vier Minuten braten.
Die Petersilie fein hacken.

Die Putenschnitzel mit den Kartoffelplätzchen auf Tellern anrichten, die Sauce über die Schnitzel geben, mit der Petersilie bestreuen und servieren.



Hauptgericht: „Chili con salsiccia e mozzarella mit Knoblauch-Baguette“ von Mario Broszio

Zutaten für zwei Personen

Für das Chili:

5	Salsiccia à 85 g
400 g	weiße Bohnen
850 ml	Tomaten, aus der Dose
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
75 ml	trockener Rotwein
2	rote Chilischoten
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Käse-Einlage:

125 g	Mozzarella
5 Stiele	Basilikum
1	Zitrone

Für die Beilage:

½	Baguette
1 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe

Zubereitung

Für das Chili die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die Chilis der Länge nach aufschneiden, entkernen, waschen und klein hacken.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Salsiccia direkt aus der Haut hineindrücken und krümelig braten. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Chili dazugeben und kurz mitbraten. Den Wein, die Tomaten und 150 Milliliter Wasser angießen und aufkochen. Die Tomaten etwas zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Chili zehn Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln. Nach fünf Minuten die Bohnen hinzufügen und erwärmen.

Den Mozzarella zwischen Küchenpapier ausdrücken. Anschließend den Käse mit den Händen fein abzapfen. Die Basilikumblätter abzapfen und fein schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben. Mozzarella, Basilikum und Zitronenschale vermischen.

Das Baguette in Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Grillpfanne von beiden Seiten anrösten. Den Knoblauch abziehen und halbieren und die Baguettescheiben damit einreiben.

Vor dem Servieren das Chili nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Chili auf Tellern anrichten die Käsemischung darauf geben und mit dem gerösteten Baguette servieren.



Hauptgericht: „Roastbeef-Röllchen mit Rotweinsauce und Schwarzwurzel-Salat“ von Nora Müller

Zutaten für zwei Personen

Für die Roastbeef-Röllchen:

3 Scheiben	Roastbeef à 150 g
200 g	Kartoffeln
4	große Essiggurken
150 g	Speck
2	Zwiebeln
4 EL	Rotwein
50 ml	Rinderfond
2 EL	scharfer Dijon Senf
2 EL	Butter
1	Muskatnuss
½ Bund	Schnittlauch
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Schwarzwurzelsalat:

300 g	Schwarzwurzeln
5	Radieschen
25 g	Sesam
1 EL	Senfsamen
2 EL	Schmand
1 EL	körniger Senf
1 TL	Honig
1 EL	Sesamöl
½ Bund	Petersilie, für die Garnitur
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad bei Ober-und Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Die Kartoffeln schälen und in kleine Schnitze schneiden. Die Essiggurken ebenfalls in kleine Schnitze schneiden. Den Speck in Würfel schneiden.

Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. In der Butter anschwitzen und den Speck hinzugeben.

Das Roastbeef waagrecht einschneiden und etwas platt klopfen. Von beiden Seiten salzen und pfeffern und die Innenseiten mit dem Senf bestreichen.

Die Kartoffelschnitze, die Essiggurken und den Speck mittig auf die Fleischscheiben geben und einrollen. Die Rollen mit dem Garn umwickeln. Anschließend das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten und in einer Auflaufform im Ofen garen.

Den Wein und den Rinderfond in den Bratensatz einrühren und eine Sauce herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Vor dem Anrichten das Küchengarn entfernen, das Fleisch in kleine Rollen schneiden und mit dem Schnittlauch umwickeln.

Die Schwarzwurzeln schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Die Streifen kurz in kochendes Wasser geben. Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Die Radieschen kleinschneiden und mit den abgegossenen Schwarzwurzeln und den Senfsamen vermengen. Aus dem Öl, dem Schmand, dem Senf und dem Honig ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing zu den Schwarzwurzeln geben und mit dem Sesam bestreuen.

Die Petersilie hacken.

Die Roastbeef-Röllchen mit dem Schwarzwurzelsalat und der Sauce auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.



Hauptgericht: „Seezunge mit Limetten-Safran-Sauce, Linsen-Risotto und Seealgen“ von Dimitrios Kaltsidis

Zutaten für zwei Personen

Für die Seezunge mit den Algen:

1 Seezunge, ganz und mit Haut
70 g Seealgen
Butter, zum Anbraten

Für das Linsenrisotto:

100 g Risottoreis
60 g Beluga-Linsen
1 Schalotte
75 g Butter
50 g Parmesankäse
500 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Safran-Limetten-Sauce:

20 Safranfäden
1 Schalotte
1 Limette
100 ml Sahne
125 g kalte Butter
100 ml Fischfond
100 ml Weißwein
Butter, zum Anbraten
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Für die Sauce die Safranfäden in wenig Wasser einweichen. Die Limette halbieren. Die Schale einer halben Limette abreiben, die andere Hälfte auspressen.

Die Schalotte abziehen, würfeln und in etwas Butter in einer Pfanne anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Den Fischfond und die Sahne dazugießen. Den Safran und den Limettenabrieb dazugeben.

Die Sauce einreduzieren lassen bis sie gebunden ist. Die kalte Butter löffelweise in die Sauce einrühren. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Die Seezunge häuten und die Seezungenfilets auslösen.

Die Seealgen in kochendem Wasser zwei Minuten kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.



Für das Risotto den Parmesan reiben. Den Gemüfefond in einem Topf erhitzen. Anschließend die Schalotte abziehen, würfeln und in etwas Butter anschwitzen. Den Risottoreis und die Linsen dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und so lange köcheln, bis der Reis den Wein aufgenommen hat. Kellenweise den erhitzten Gemüfefond dazugeben und umrühren. So lange wiederholen, bis das Risotto gar ist. Die restliche Butter und den Parmesan hinzugeben. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Seezungenfilets in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten etwa eineinhalb Minuten braten. Die Seealgen kurz in der Pfanne mit Butter schwenken.

Das Linsenrisotto auf Tellern anrichten, die Seezungenfilets darauf verteilen, mit der Limetten-Safran-Sauce beträufeln und mit den Seealgen dekorieren und servieren.