



| Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 02. September 2009 |

„Thunfisch mit Mango-Safran-Chutney, Babyspinat und Rosmarin-Kartoffeln“ von Georg Bernhofer

Zutaten für zwei Personen

2	Thunfischfilets, à 200 g
500 g	Kartoffeln, festkochend
500 g	Babyspinat
50 g	Pinienkerne
50 g	Mohn
0,5 g	Safranfäden
50 ml	Kalbsfond
2	Schalotten
1	Muskatnuss
4 EL	Sekt
4 EL	Mangochutney
2 EL	Olivenöl
3 EL	Butterschmalz
2 EL	Butter
4 Zweige	Rosmarin
1 Zehe	Knoblauch
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Rosmarin zupfen und fein schneiden. Die Kartoffeln schälen, würfeln und im heißen Butterschmalz rundum anbraten. Anschließend den Rosmarin dazugeben und mit Salz würzen.

Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen.

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und in der Butter bei mittlerer Hitze dünsten. Den Spinat waschen, die Strünke entfernen und dazugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Kalbsfond dazugießen und etwa zwei Minuten offen weitergaren lassen. Die Pinienkerne unter den Spinat mischen und das Ganze zugedeckt beiseite stellen.

In einer weiteren Pfanne den Sekt aufkochen lassen, die Safranfäden und das Mangochutney dazugeben und reduzieren lassen.

Die Thunfischfilets waschen, trocken tupfen und salzen. Dann im Mohn wenden und für 30 Sekunden von jeder Seite anbraten.

Den Spinat auf Tellern anrichten, die Thunfischfilets darauf geben und die Sauce und die Kartoffeln daneben garnieren.



„Graupenrisotto mit Pilzen und Maishähnchenbrust“ von Luitgard Rühmann

Zutaten für zwei Personen

2	Maishähnchenfilets, ohne Haut, à 150 g
10 Stangen	Spargel, grün
200 g	Pfifferlinge, frisch
100 g	Perlgraupen, grob
50 g	Parmesan, am Stück
10 Scheiben	Frühstücksspeck
700 ml	Geflügelfond
200 ml	Waldpilzfond
200 ml	Sahne
50 ml	Weißwein, trocken
6	Salbeiblätter
2	Schalotten
1	Zitrone, unbehandelt
1	Lorbeerblatt
5 EL	Olivenöl
4 EL	Balsamicosenf
2 EL	Butter
2 EL	Butter, gefroren
2 TL	Zitronenpfeffer
1 TL	Fenchelsaat
1 Zehe	Knoblauch
0,5 Bund	Petersilie, glatt
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Meersalz, grob

Zubereitung

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Für das Graupenrisotto 500 Milliliter des Geflügelfonds leicht erwärmen. Den Knoblauch und die Schalotten abziehen, würfeln und beides in Olivenöl anschwitzen. Die Perlgraupen dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen. Das Lorbeerblatt dazugeben und das Ganze mit dem Waldpilzfond aufgießen.

Nach und nach etwas warmen Geflügelfond angießen und immer wieder einkochen lassen. Nach 25 Minuten sollten die Graupen weich sein. Nun zwei Esslöffel Parmesan und die Fenchelsaat hineinrühren. Abschließend die Sauce mit Salz abschmecken und das Lorbeerblatt herausnehmen.

Das untere Drittel des Spargels schälen, dann die Stangen mit drei Esslöffeln Butter in der Pfanne anbraten.

Die Maishähnchenfilets waschen, trocken tupfen, mit zwei Esslöffeln des Balsamicosenf bestreichen und mit etwas Zitronenpfeffer würzen. Anschließend mit je drei Salbeiblättern belegen und in Frühstücksspeck einwickeln. Die Maishähnchenbrüste im Olivenöl rundum anbraten und anschließend im Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten fertig garen.

Den Bratensatz mit dem restlichen Geflügelfond löschen. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und in die Sauce geben. Das Ganze mit dem Balsamicosenf abschmecken und zwei Esslöffel Butter hineinrühren.

Die Pilze putzen, mundgerecht schneiden, in einer Pfanne mit drei Esslöffeln Butter anschwitzen und salzen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Pilze und die Petersilie kurz vor dem Servieren unter das Graupenrisotto mischen.

Das Risotto auf Tellern anrichten, etwas Sauce darüber geben, die Maishähnchenbrust darauf setzen und mit dem Spargel garnieren.



„Hähnchenbrust mit Estragon und Kartoffel-Karotten-Gemüse“ von Bettina Graf

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets, à 200 g, küchenfertig
200 g	Kartoffeln, festkochend
100 g	Karotten
10 g	Butter
100 ml	Weißwein
100 ml	Gemüsefond
1	Zitrone, unbehandelt
2 EL	Olivenöl
1 EL	Ahornsirup
1 EL	Crème fraîche
1 Zehe	Knoblauch
1 Bund	Estragon
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Fleisch mit dem Zitronensaft marinieren. Den Estragon zupfen und die Hälfte fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den feingehackten Estragon und den Knoblauch über das Fleisch geben und zehn Minuten ziehen lassen.

Die Kartoffeln und die Karotten schälen. Die Kartoffeln längs vierteln und Möhren in etwa fünf Zentimeter lange Stifte schneiden. Die Kartoffelviertel kurz in Olivenöl anschwitzen. Die Karottenstifte dazugeben und das Gemüse weitere etwa drei Minuten garen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Butter und den Sirup zum Gemüse geben und weitere zwei Minuten garen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen, den Gemüsefond angießen und reduzieren lassen.

Die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen, abtupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Filets in Öl von beiden Seiten anbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen.

Die Crème fraîche und einen Esslöffel der Zitronen-Estragon-Marinade in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Hähnchenbrustfilet wieder dazugeben.

Jeweils eine Hähnchenbrust zusammen mit dem Gemüse anrichten und die Sauce darüber geben. Mit etwas Estragon garnieren und servieren.



„Jägerschnitzel mit Bratkartoffeln“ von Johanna Engelage

Zutaten für zwei Personen

2	Kalbsschnitzel, à 200 g, küchenfertig
200 g	Frühkartoffeln, festkochend
200 g	Champignons, braun
150 g	Speck, durchwachsen, am Stück
100 g	Paniermehl
50 g	Mehl
150 ml	Pflanzenöl
100 ml	Sahne
50 ml	Kalbsfond
4	Zwiebeln
3	Eier
4 TL	Butter
1 TL	Cayennepfeffer
1 Bund	Petersilie, glatt
	Pflanzenöl zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwei Zwiebeln abziehen und mit dem Speck in feine Würfel schneiden. Die Kartoffelscheiben in etwas Pflanzenöl anbraten. Nach etwa fünf Minuten den Speck und die Zwiebeln dazugeben und mit andünsten lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend zwei Teelöffel Butter dazugeben und die Bratkartoffeln darin anschwanken.

Die Pilze putzen und vierteln. Die restlichen Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Pilze mit den Zwiebeln in etwas Pflanzenöl andünsten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kalbsfond und die Sahne angießen und mit dem Cayennepfeffer abschmecken. Die Sauce bei mittlerer Hitze reduzieren lassen.

Für die Schnitzel die Eier aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kalbfleisch mit etwas Pflanzenöl bestreichen, mit Küchenfolie abdecken und plattieren. Das Schnitzfleisch in dem Mehl wenden, durch die Eimasse ziehen und mit dem Paniermehl bedecken. Die Schnitzel in 150 Millilitern Pflanzenöl rundum scharf ausbraten. Anschließend die restliche Butter dazugeben und die Schnitzel darin schwenken.

Die Petersilie zupfen und fein hacken. Kurz vor dem Servieren die Hälfte der Petersilie zu den Bratkartoffeln geben, den anderen Teil unter die Pilzsauce mischen.

Die Schnitzel mit den Bratkartoffeln und der Pilzsauce auf Tellern anrichten und servieren.