



## | Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 11. November 2009 |

### „Sesamhuhn mit Apfel-Ingwer-Reis und karamellisierten Möhrchen“ von Dieter Morawietz

#### Zutaten für zwei Personen

300 g	Hühnerbrüste, küchenfertig
250 g	Babymöhren
1	Zitrone
1	Apfel, Elstar
140 g	Basmati-Reis
450 ml	Gemüsefond
10 g	Ingwer, frisch
3 EL	Butter
2 EL	Ghee
2 EL	Sesamöl
3 EL	Sesamsamen
2 EL	Paniermehl, fein
1 EL	Puderzucker
1 Msp.	Kurkuma, gemahlen
1 Msp.	Kardamom, gemahlen
1 Bund	Petersilie
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

#### Zubereitung

Den Basmatireis waschen.

Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und zum Schäumen bringen. Den Ingwer schälen, fein würfeln, dazugeben und bei mittlerer Hitze drei Minuten andünsten. Den Reis ebenfalls dazugeben und unter Rühren glasig werden lassen.

Einen weiteren Esslöffel Butter in der Pfanne schmelzen lassen. Den Apfel samt Schale in etwa fünf Millimeter große Würfel schneiden. Die Apfelwürfel zu dem Reis geben, unter Rühren zwei Minuten dünsten und mit dem Kurkuma und dem Kardamom würzen. Den Fond erhitzen, den Pfanneninhalt damit ablöschen und alles aufkochen lassen. Den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze in zwölf Minuten garen lassen.

Die Babymöhren schälen und in kochendem Wasser blanchieren. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen und den Puderzucker dazugeben. Die Möhren karamellisieren lassen und mit zwei Esslöffeln gehackter Petersilie sowie einem Teelöffel Zitronensaft abschmecken.

Die Hühnerbrust mit Ghee einpinseln, kräftig salzen und pfeffern. Das Paniermehl mit den Sesamsamen vermischen und das Huhn darin wälzen. Die Panade fest andrücken.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrüste zehn Minuten darin knusprig braten.

Die Hühnerbrüste zusammen mit dem Reis und den Babymöhren auf Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie garnieren.



## **„Filetsteak vom Rind in Senfsauce mit grünen Böhnchen und Kartoffelgratin“ von Sibylle Ewald**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Rinderfiletsteaks à 200 g
3	Kartoffeln, mittelgroß
200 g	Bohnen, grün
1	Schalotte
2 Zehen	Knoblauch
50 g	Emmentaler
145 ml	Sahne
100 ml	Milch
50 g	Butter
2 EL	Crème Double
2 EL	Sonnenblumenkernöl
100 ml	Weißwein, trocken
50 ml	Weinbrand
3 TL	Dijonsenf
4 Zweige	Estragon
4 Zweige	Bohnenkraut
1 Prise	Piment
	Muskatnuss
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Muskatnuss reiben. Die Milch zusammen mit 100 Millilitern Sahne in einen Topf geben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen und damit die Auflaufform einreiben, anschließend die Form noch mit einem Esslöffel Butter einfetten.

Die Kartoffelscheiben fächerartig in die Auflaufform legen und mit dem Milch/Sahne-Gemisch begießen. Den geriebenen Emmentaler darüber streuen. Im Backofen 25 Minuten backen.

Die Bohnen von den Enden befreien und die Schalotte abziehen und hacken. Diese nun in einem Topf mit einem Esslöffel Butter andünsten und die Bohnen und das Bohnenkraut hinzugeben. Etwas Wasser hinzugeben, alles salzen und zehn Minuten garen.

Das Kartoffelgratin aus dem Backofen nehmen. Die Temperatur des Backofens auf 50 Grad reduzieren.

Die Rinderfiletsteaks waschen, trocken tupfen und reichlich pfeffern. Das Sonnenblumenkernöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf jeder Seite scharf anbraten. Dann leicht salzen und auf jeder Seite (je nach Dicke) etwa fünf Minuten bei schwacher Hitze braten.

Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen. Den Weinbrand in einer Metallkelle mit dem Feuerzeug erhitzen und über die Filets gießen. Nun den Alkohol in der Pfanne mit einem Streichholz anzünden und ausbrennen lassen. Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Backofen bei 50 Grad warm halten.

Nun den übrig gebliebenen Bratensatz mit dem Weißwein ablöschen, zwei Minuten einkochen lassen und alles durch ein Sieb in einen Topf laufen lassen.

Die übrige Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Von zwei Zweigen Estragonblättchen abzupfen. Diese zusammen mit der gehackten Knoblauchzehe, dem Piment, dem Senf und dem Salz in die Sauce geben und alles erhitzen. Die übrige Sahne und die Crème Double anschließend unterrühren.

Das Filet mit dem Kartoffelgratin und den Bohnen auf Tellern anrichten und die Sauce auf dem Filet verteilen. Abschließend mit Estragonzweigen garnieren.



## **„Garnelen in Curry-Tomaten-Sauce mit Reis“ von Pietro Antonio Belcastro**

### **Zutaten für zwei Personen**

8	Riesengarnelen mit Kopf und Schale (à 40 Gramm)
200 g	Basmati-Reis
150 g	Kirschtomaten
100 g	Pizzatomaten
1	Schalotte
2 Zehen	Knoblauch
3 EL	Olivenöl
1 EL	Currypulver
1 Bund	Koriander
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen, den Reis darin gar kochen.

Die Riesengarnelen aus den Schalen brechen. Die Rücken längs einschneiden und die Därme herausziehen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, anschließend in dünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite eine Minute braten und herausnehmen und zur Seite stellen. Anschließend die Schalotten- und Knoblauchscheiben ins Bratfett geben und andünsten. Das Currypulver dazugeben und kurz anbraten.

Die Pizzatomaten in die Pfanne geben und fünf Minuten einkochen. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und halbieren. Ebenfalls in die Pfanne geben und einmal kräftig aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Garnelen in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Den Reis abseihen. Auf den Tellern einen Portionierring platzieren und darin den Reis einfüllen. Die Garnelen und die Sauce rundherum verteilen. Mit abgezupften Korianderblättern bestreuen und servieren.



## **„Steinbeißerfilet mit Gemüse und Kräutercreme“ von Gisela Markert**

### **Zutaten für zwei Personen**

400 g	Steinbeißerfilet, ohne Haut
400 g	Kartoffeln, klein, festkochend
1	Karotte
1	Schalotte
1	Zitrone, unbehandelt
1 Bund	Radieschen
1 Stange	Lauch
150 g	Speisequark, 3,5%
100 g	Butter
100 g	Kräuterfrischkäse
125 ml	Gemüsefond
1 Bund	Petersilie, glatt
1 Bund	Kerbel
1 Bund	Dill
1 TL	Pfefferkörner, rot
1 TL	Meerrettich, gemahlen
	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Steinbeißerfilet waschen, trocken tupfen und grob portionieren. Die Zitrone halbieren, eine Scheibe abschneiden und beiseite legen und die restliche Zitrone auspressen. Die Fischfilets mit dem Zitronensaft beträufeln.

Die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Lauch putzen und in schmale Streifen schneiden. Die Karotte schälen und klein würfeln. Die Radieschen vom Strunk und dem Ende befreien und beiseite legen.

Die Kasserolle mit zehn Gramm Butter einfetten, das Gemüse hinein geben, kurz anbraten und mit dem Gemüsefond ablöschen. Anschließend die Fischfilets auf das Gemüse legen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und im Backofen etwa 25 Minuten garen.

Die Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Wasser bissfest garen und abgießen. Die Blätter von Petersilie, Kerbel und Dill abzupfen, einen Zweig Dill beiseite legen und den Rest klein hacken.

Den Quark, den Frischkäse und den Meerrettich in einer Schüssel vermengen, die Kräuter zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Kräutercreme, dem restlichen Dill, der Zitronenscheibe und den roten Pfefferkörnern garnieren.