



| Die Küchenschlacht – Hauptgang& Dessert vom 26. November 2009 |

„Spaghetti Bolognese“ von Sebastian Fröbrich

Zutaten für zwei Personen

250 g	Hackfleisch, gemischt
250 g	Spaghetti
125 g	Tomaten, aus der Dose
50 g	Parmesan
25 g	Butterschmalz
1	Zwiebel
1	Möhre
2 Zehen	Knoblauch
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Oregano
250 ml	Rinderfond
1 EL	Tomatenmark
1	Muskatnuss
125 ml	Rotwein
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein würfeln. Die Möhre schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Rosmarin- und Thymianblätter abzupfen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch, die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin anbraten. Anschließend die Rosmarin- und die Thymianblätter sowie die Möhrenwürfel dazugeben und mitdünsten. Nun das Tomatenmark und die Dosentomaten hinzufügen und mit dem Rinderfond und dem Rotwein ablöschen. Anschließend die Muskatnuss reiben und das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abschließend die Oreganoblätter abzupfen, diese klein hacken und 15 Minuten mit einkochen lassen.

Die Spaghetti Bolognese auf Tellern anrichten, den Parmesan darüber reiben und servieren.



„Lauwarmer Grieß mit Himbeersauce“ von Sebastian Fröbrich

Zutaten für zwei Personen

30 g	Hartweizengrieß
200 g	Himbeeren, TK-Ware
1	Zitrone, unbehandelt
1	Orange, unbehandelt
125 ml	Milch
100 ml	Sahne
50 g	Zucker
50 g	Puderzucker
1	Ei
1	Vanilleschote
1 Blatt	Gelatine
1 EL	Himbeergeist

Zubereitung:

Die Himbeeren aus dem Kühlfach nehmen und abtropfen lassen.

Die Milch und 40 Gramm Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Die Vanilleschote längs halbieren und auskratzen. Das Vanillemark und die Schote zur Milch geben. Die Orange reiben und den Abrieb ebenfalls zur Milch geben. Den Grieß in die kochende Milch geben, eine Minute kochen lassen und vom Herd nehmen. Anschließend den Grieß zehn Minuten quellen lassen.

Die Gelatine fünf Minuten in kaltem Wasser einweichen, anschließend ausdrücken und unter den Grieß rühren. Das Ei trennen und das Eigelb ebenfalls unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen. Die Sahne und den Zucker ebenfalls schlagen und zusammen mit dem Eiweiß unter die Grießmasse heben. Anschließend die Masse in eine Souffléform füllen und kalt stellen.

Die Zitrone reiben. Den Zitronenabrieb, die Himbeeren, Puderzucker, und 1 Esslöffel Himbeergeist pürieren und durch ein feines Sieb geben.

Den Grieß aus dem Kühlschrank nehmen, aus der Form stürzen und mit Himbeeren auf Tellern anrichten und servieren.



„Gefüllte Lammlachse mit Mittelmeergemüse“ von Paul Leuschner

Zutaten für 2 Personen:

2	Lammlachse à 150 g
200 g	Schafkäse, weich, hohe Fettstufe
3 Zehen	Knoblauch
1	Orange, unbehandelt
1	Baguette, klein
1	Fleischtomate
1 Rispe	Kirschtomaten
1 Scheibe	Toastbrot
200 ml	Lammfond
250 ml	saure Sahne
5 Zweige	Thymian
	Olivensöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Lammlachse waschen, trocken tupfen und mit einem Wetzstahl ein gleichmäßiges Loch hineindrehen.

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Strunk der Fleischtomate entfernen und anschließend fein hacken. Den Schafkäse klein schneiden. Die Thymianblätter von vier Zweigen abzupfen und ebenfalls klein hacken. Das Toastbrot zu Krümel zupfen. Den Knoblauch, die Tomaten, die Thymianblätter, Salz, Pfeffer, Sahne und die Weißbrotkrümel so vermengen, dass eine glatte Füllung entsteht. Anschließend die Lammlachse mit dieser Masse füllen und mit Zahnstochern verschließen. Olivensöl in einer Pfanne erhitzen und das Lamm darin anbraten, bis es goldbraun ist. Anschließend auf ein Backblech geben und im Backofen fertig garen.

Den Bratsatz des Lamms mit dem Bratenfond zu einer Sauce einkochen lassen.

Die Kirschtomaten vom Strunk befreien. Die Orangenschale abreiben. Die Kirschtomaten mit der Orangenschale, dem übrigen Thymianzweig, Salz, Pfeffer in eine Pfanne geben und mit Olivensöl anschwitzen.

Das Baguette in Scheiben schneiden und bei mittlerer Hitze in etwas Olivensöl kross braten.

Die Lammlachse mit der Sauce und den Kirschtomaten auf Tellern anrichten und mit dem Baguette servieren.



„Kaiserschmarrn“ von Paul Leuschner

Zutaten für 2 Personen:

200 g	Zwetschgen
100 g	Mehl
2	Eier
125 ml	Milch
100 g	Zucker
25 g	Butter
30 g	Mandelsplitter
40 g	Sultaninen
2 cl	Rum
10 g	Salz
1 Msp.	Zimt, gemahlen
	Puderzucker, zum Bestäuben

Zubereitung

Die Sultaninen waschen, abtropfen lassen und anschließend in einer Schüssel mit dem Rum etwas quellen lassen.

Die Zwetschgen halbieren und entkernen. Anschließend einen Topf mit Wasser und etwa 80 Gramm Zucker und etwas Zimt zum Kochen bringen und die Zwetschgen darin weich kochen.

Die Eier trennen. Die Milch, den übrigen Zucker und die Eigelb verquirlen und mit dem Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Das Eiweiß mit dem Salz steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Die Sultaninen und die Mandeln ebenfalls zu der Masse geben.

In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Den Teig zugeben und solange braten, bis die Unterseite goldbraun ist. Anschließend den Teig wenden und bei schwacher Hitze fertig backen. Abschließend mit zwei Pfannenwendern in Stücke zerreißen.

Den Kaiserschmarrn mit den Zwetschgen auf Tellern anrichten und mit Puderzucker garnieren.



„Lachsfilet mit Zitronenbutter und geschmortem Römersalat“ von Danila Otto

Zutaten für zwei Personen

2	Lachsfilets à 200 g, ohne Haut
60 g	Speckwürfel
1	Gemüsezwiebel
1	Avocado
200 g	Papaya
1	Chicoree
3	Zitronen, unbehandelt
1	Limette, unbehandelt
2 Köpfe	Römersalat
1 Schote	Chili
65 g	Butter
50 ml	Gemüsefond
1 EL	Weißweinessig
0,5 Bund	Zitronenmelisse
1 Prise	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Zitrone in Scheiben schneiden. Die Basilikumblätter abzupfen.

Die Lachsfilets wachen und trocken tupfen. Anschließend auf Alufolie legen und fünf Blätter Basilikum, eine Scheibe Zitrone und 10 Gramm Butter dazugeben. Die Lachsfilets in die Alufolie einschlagen und zehn Minuten im Ofen garen.

Den Römersalat waschen, trocken schleudern, halbieren und vom Strunk befreien. Die Gemüsezwiebel abziehen und zusammen mit dem Speck in Würfel schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden. Anschließend 15 Gramm Butter in einen Bräter geben und das Ganze drei Minuten anbraten. Anschließend mit einer Prise Zucker bestreuen. Die Salathälften darauf geben, mit dem Essig ablöschen und anschließend mit dem Gemüsefond bedecken. Den Bräter mit Backpapier abdecken und 15 Minuten schmoren lassen. Abschließend den Römersalat in Streifen schneiden. Den Chicoree waschen, trocken schleudern, in Streifen schneiden und unter den Schmorsalat geben.

Eine Zitrone halbieren, auspressen und die Schale abreiben. Die Limette ebenfalls halbieren und auspressen.

Die Papaya schälen, halbieren und den Kern entfernen. Anschließend das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Avocado schälen, den Stein entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden. Das Ganze auf den Salat geben, mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen.

50 Gramm Butter schaumig schlagen, mit dem restlichen Zitronensaft, dem Limettensaft, der Zitronenschale und der Zitronenmelisse vermengen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die übrige Zitrone filetieren, würfeln und zu der Butter geben. Die Butter in Klarsichtfolie einwickeln und kalt stellen.

Das Lachsfilet aus dem Ofen nehmen, mit der Zitronenbutter auf Tellern anrichten und mit dem geschmorten Römersalat garnieren.



„Bananenauflauf mit Schokoladen-Avocadoeis“ von Danila Otto

Zutaten für zwei Personen

3	Bananen
1	Avocado
5	Eier
1	Zitrone, unbehandelt
100 g	Sahneeis
20 g	Butter
40 ml	Kondensmilch, gezuckert
5 EL	Kakaopulver
125 ml	Milch
1 EL	Stärkemehl
1 EL	Zimt
35 g	Zucker
	Butter, zum Einfetten

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine feuerfeste Form einfetten. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und schichtweise in die Form legen. Den Zimt und 20 Gramm Zucker vermengen und über die Bananenstücke streuen. Die Zitrone halbieren, auspressen und vier Esslöffel Saft und mit Butterflocken beträufeln.

Die Eier trennen. Das Eigelb in eine Schüssel geben und mit der Milch und dem Stärkemehl verquirlen. Anschließend das Ganze über die Bananen gießen. Das Eiweiß steif schlagen. Anschließend vier Esslöffel Zucker dazugeben, über die Bananenmasse geben und für 15 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und pürieren. Die Kondensmilch und das Kakaopulver dazugeben und anschließend mit dem Sahneeis vermengen und kühl stellen.

Den Bananenauflauf aus dem Ofen nehmen und mit dem Schokoladen - Avocadoeis auf Tellern anrichten.