



| Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 22. Juli 2009 |

„Dialog zwischen Meer und Fluß“ von Karin Schmidt

Zutaten für zwei Personen

4	Jakobsmuscheln, küchenfertig
200 g	Zanderfilet, mit Haut
200 g	Flusskrebsfleisch, vorgekocht
150 g	Fischfond
125 g	Gemüsefond
125 g	Reis
20 g	Hummerpaste
50 ml	Sahne
2	Karotten, klein
1	Schalotte
1	Zucchini
1	Lauch, klein
1	Staudensellerie, klein
1	Zitrone, unbehandelt
2 EL	Tomatensaft
1 TL	Pfefferkörner, schwarz
2 Zehen	Knoblauch
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
	Olivenöl, zum Anbraten
	Fleur de Sel
	Salz
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.

Den Staudensellerie putzen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Den Reis dazu geben und unter Rühren glasig dünsten. Den Gemüsefond angießen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini säubern und eine Karotte schälen, beides sehr fein würfeln und zum Reis geben. Einen Deckel auf den Kochtopf legen und einmal kurz aufkochen lassen und dann auf niedrigster Stufe in für ungefähr 20 Minuten quellen lassen.

Für die Sauce den Lauch säubern und in Ringe schneiden. Die zweite Karotte schälen und klein schneiden. Die Pfefferkörner grob zerstoßen. Die Sahne steif schlagen. Den restlichen Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch dazu pressen. Die Zitrone halbieren und aus der Hälfte den Saft pressen.

Den restlichen Sellerie, die Karotte, den Lauch und den Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten. Den Tomatensaft mit einem Esslöffel Zitronensaft angießen und mit dem zerstoßenen Pfeffer, den Thymianzweigen würzen. Die Hummerpaste nach und nach unterrühren und die Sauce aufkochen lassen.

Den Rosmarin zupfen und fein hacken. Das Zanderfilet waschen, trocken tupfen und mit Fleur de Sel und einer Prise weißem Pfeffer würzen. Den Rosmarin darüber steuen. Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Beides scharf in einer Grillpfanne anbraten.

Zwischendurch das Flusskrebsfleisch in die Sauce geben, kurz ziehen lassen und die Sahne unter die Soße heben.



„Rum-Fort-Topf mit Reis und Feldsalat“ von Christa Joachims

Zutaten für zwei Personen

200 g	Reis
150 g	Schweinefilet
150 g	Putenbrustfilet
100 g	Champignons, braun
100 g	Tomatenmark
50 g	Ingwer
500 ml	Sahne
100 ml	Gemüsefond
2	Karotten
1	Wurst, geräuchert, aus Schweinefleisch
1	Muskatnuss
1	Orange, unbehandelt
2	Zwiebeln, klein
1/2	Brokkoli
2 EL	Senf, süß
2 EL	Weißweinessig
2 EL	Pflanzenöl
3 Zehen	Knoblauch
1 Stange	Porree
2 Zweige	Thymian
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Karotten schälen und würfeln. Den Porree längs aufschneiden, säubern und in Ringe schneiden. Von dem Brokkoli die Röschen abtrennen und halbieren.

Das Schweine- und Putenfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke zerteilen. Die geräucherte Wurst in Scheiben schneiden und mit dem Filetfleisch in etwas Olivenöl anbraten. Zwei Knoblauchzehen abziehen und würfeln. Den Ingwer schälen, fein schneiden und mit dem Knoblauch und dem Tomatenmark zu dem Fleisch geben und andünsten lassen. Anschließend die Karotten, den Porree und den Brokkoli nacheinander untermischen und etwas anbraten.

Den Rum-Fort-Topf mit dem Gemüsefond und der Sahne ablöschen, den Senf einrühren und mit dem Thymian aufkochen und reduzieren lassen. Das Ganze anschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Den Feldsalat waschen, schleudern und zurechtschneiden. Die Orange halbieren und von der Hälfte den Saft auspressen. Den restlichen Knoblauch und die Zwiebeln abziehen, sehr fein würfeln und mit einem Esslöffel Orangensaft, dem Weißweinessig, etwas Salz und Pfeffer, einer Prise Zucker und zwei Esslöffeln Pflanzenöl zu einem Dressing verrühren.



„Schweinefilet "Schwarzwälder Art" mit Kartoffel-Möhren-Rösti“ von Martin Brunner

Zutaten für zwei Personen

300 g	Schweinefilet
300 g	Schattenmorellen, aus dem Glas
400 g	Kartoffeln, festkochend
200 g	Karotten
50 g	Sesamsaat
100 ml	Sahne
60 ml	Kirschwasser
1	Zwiebel, klein
1	Muskatnuss
4 EL	Zucker, braun
3 EL	Butterschmalz
3 EL	Butter
3 EL	Sesamöl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und das Schweinefilet darin von allen Seiten kräftig anbraten. Das Fleisch salzen, pfeffern und herausnehmen.

In einer Pfanne Zucker karamellisieren lassen, anschließend mit Kirschwasser ablöschen und den Bratensatz sowie etwas Kirschsafte zugeben. Die Kirschen abtropfen lassen. Zehn bis zwölf Kirschen zusammen mit dem Fleisch in die Pfanne legen, und im Backofen 25 Minuten garen lassen. Das Schweinefilet kurz vor dem Servieren aus dem Backofen holen und in vier bis fünf Scheiben schneiden. Die Bratensauce mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwischenzeitlich die Kartoffeln und Karotten schälen und grob reiben. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In die Mitte eines Küchentuchs legen, dieses zusammenfalten und die Mischung ausquetschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas frische Muskatnuss darüber reiben und die Sesamsaat untermischen.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel die Rösti in der Pfanne formen (circa zehn Zentimeter Durchmesser) und in der heißen Butter-Öl-Mischung von beiden Seiten knusprig braun braten.



„Seezungenfilet mit Petersilienreis und Spinat“ von Regina Hilz

Zutaten für zwei Personen

4	Seezungenfilets, frisch
400 g	Blattspinat
200 g	Reis
50 g	Parmesan, am Stück
125 ml	Weißwein, trocken
125 ml	Milch
100 ml	Sahne
2	Zwiebel, klein
1	Zitrone, unbehandelt
1	Ei
2 EL	Butter
1 EL	Mehl
1 Zehe	Knoblauch
3 Zweige	Thymian
0,5 Bund	Petersilie, glatt
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Butter, zum Einfetten

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Reis in Salzwasser bissfest garen.

Den Blattspinat putzen, mit Weißwein, Salz und Pfeffer in einen Topf geben und erhitzen. Die Knoblauchzehe schälen, klein schneiden und dazugeben. Den Spinat bei geschlossenem Deckel zusammenfallen lassen und vom Herd nehmen.

Für die Sauce eine Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter glasig dünsten. Die Thymianblättchen zupfen und einen Teelöffel davon einstreuen.

Die Milch aufgießen, salzen und pfeffern, kurz aufkochen und fünf Minuten ziehen lassen. Einen Esslöffel Butter in einem Topf zerlassen, Mehl einstreuen und unter Rühren anschwitzen. Die Thymianmilch und die Sahne aufgießen unter Rühren cremig einköcheln. Die Sauce vom Herd nehmen. Das Ei trennen, den Parmesan reiben. Eigelb und zwei Esslöffel Parmesan unterrühren, salzen und pfeffern.

Eine kleine feuerfeste Form Butter ausstreichen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Seezungenfilets säubern und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Anschließend zwei Filets in die Form legen und den Spinat darüber verteilen. Die zwei verbliebenen Filets darauf legen und mit der Sauce begießen. Einen Esslöffel Butter in Flöckchen darauf verteilen und im Backofen zehn Minuten garen.

Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die übrige Zwiebel abziehen, würfeln und in der restlichen Butter glasig dünsten. Den Reis abtropfen lassen und in der Butter anschwitzen. Zum Schluss die Petersilie darüber streuen.