



| Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 08. Juli 2009 |

„Bibimbap“ von Onno Kleist

Zutaten für zwei Personen

400 g	Milchreis
200 g	Sojasprossen
100 g	Spinat, frisch
6	Champignons, braun
3	Karotten
2	Eier
3 Zehen	Knoblauch
3 EL	Sesamöl
2 EL	Sesam, hell
2 TL	Chilipaste, rot (bringt er selbst mit)
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Reis in gesalzenem Wasser gar kochen.

Die Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden. Die Sojasprossen in gesalzenem Wasser blanchieren und anschließend mit Knoblauch, einem Esslöffel Sesamöl und Salz würzen.

Den Spinat blanchieren, kalt abschrecken und mit einem Esslöffel Sesamöl und Salz würzen.

Die Karotten putzen und in dünne, etwa vier bis fünf Zentimeter lange Streifen schneiden. Die Pilze in dünne Scheiben schneiden. Beides zusammen in Pflanzenöl anbraten.

Pflanzenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und zwei Spiegeleiern ausbraten.

Den Reis in tiefe Teller geben und darauf separat die Karotten, den Spinat und die Sprossen anrichten. Darauf jeweils einen Teelöffel Chilipaste und ein Spiegelei setzen. Mit Sesamkörnern garnieren.



„Saltimbocca mit Marsalajus und Tessiner Risotto“ von Annelies Schöni

Zutaten für zwei Personen

4	Kalbsschnitzel, à 60 g
4 Scheiben	Bündner Rohschinken, vom Schwein
125 g	Risottoreis
400 ml	Rinderfond
100 ml	Weißwein
100 ml	Marsala
100 ml	Sahne
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
20 g	Steinpilze, getrocknet
30 g	Parmesan
2 Zweige	Salbei
2 EL	Butterschmalz
1 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Den Reis und die Steinpilze dazu geben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwas reduzieren lassen. Anschließend Stück für Stück den Fond angießen und einreduzieren lassen.

Die Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Rohschinken halbieren und jeweils eine Hälfte auf ein Schnitzel geben. Jeweils ein Salbeiblatt mit einem Zahnstocher feststecken.

Die Schnitzel von beiden Seiten in Butterschmalz braten, anschließend im Ofen warm stellen. Den Bratsatz mit Marsala ablöschen, etwas reduzieren lassen und mit kalter Butter montieren.

Den Parmesan reiben. Das Risotto mit der Sahne und dem Parmesan vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Marsalajus ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils zwei Schnitzel auf Teller geben, die Zahnstocher entfernen und den Jus darüber träufeln. Dazu das Risotto anrichten.



„Putenrouladen mit Pesto und Rote Beete-Sauce“ von Harald Dax

Zutaten für zwei Personen

2 Scheiben	Putenbrust, dünn
6	Kartoffeln, festkochend
60 g	Pinienkerne
60 g	Parmesan
6 EL	Olivenöl
2 Zehen	Knoblauch
2	Rote Beete, aus dem Frischepack
125 ml	Sahne
100 ml	Gemüsefond
1 Bund	Basilikum
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Cayennepfeffer
	Paprikapulver, edelsüß
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln mit Schale in gesalzenem Wasser gar kochen.

Den Parmesan reiben. Den Basilikum zupfen und zusammen mit den Pinienkernen, dem Parmesan und dem Olivenöl zu einem Pesto vermischen.

Das Putenfleisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pesto bestreichen. Die Rouladen in Pflanzenöl von allen Seiten anbraten.

Die rote Beete mit ein wenig Saft aufkochen lassen. Den Fond und die Sahne angießen. Das Ganze nochmals aufkochen lassen und mit Cayennepfeffer, Paprikapulver, Pfeffer und Salz abschmecken. Anschließend die Sauce fein pürieren. Die Kartoffeln pellen.

Die Putenrouladen zusammen mit der Rote Beete-Sauce und den Kartoffeln auf Tellern anrichten.



„Schellfischfilet auf Sauerampfercreme“ von Alexander Gutowski

Zutaten für zwei Personen

400 g	Schellfischfilet, küchenfertig
250 ml	Fischfond
100 g	Crème double
40 g	Sauerampfer
20 g	Butter
200 g	Karotten
100 g	Wildreis
1 EL	Zucker
1 EL	Olivenöl
50 ml	Weißwein, trocken
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Reis in gesalzenem Wasser gar kochen.

Den Fischfond aufkochen lassen und die Crème double untermischen. Den Sauerampfer zupfen und die Blätter mit in die Sauce geben und zusammenfallen lassen. Das Ganze fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Karotten putzen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser blanchieren. Anschließend die Karottenscheiben in Butter schwenken und mit Zucker abschmecken.

Den Schellfisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in Olivenöl anbraten und mit Weißwein ablöschen.

Den Reis zusammen mit den Karotten auf Teller geben. Die Sauerampfercreme darüber geben und den Schellfisch darauf anrichten. Zum Schluss den Fisch mit dem Weißweinsud beträufeln.