

## | Die Küchenschlacht - Menü am 28. Oktober 2015 | „Hauptgericht“ Alexander Kumptner



### **Hauptgericht: „Gefüllte Hähnchenbrust im Speckmantel mit Tomaten-Sahne-Sauce und Ratatouille“ von Kevin Grafen**

#### **Zutaten für zwei Personen**

##### *Für die gefüllte Hähnchenbrust im Speckmantel:*

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 10 Scheiben Schinkenspeck
- 8 getrocknete Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Mozzarella
- 1 Bund Basilikum
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Sahne
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für das Paprika-Ratatouille:*

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 kleine Zucchini
- 1 Aubergine
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Thymian
- Olivenöl, zum anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Filets waschen, trocken tupfen und seitlich eine Tasche einschneiden. Tasche aufklappen und von innen salzen und pfeffern.

Knoblauch abziehen, klein hacken und mit Tomaten in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Sahne einrühren und einreduzieren lassen.

Mozzarella und Basilikum fein hacken und mit den Tomaten und Knoblauch zu einer Paste pürieren. Paste auf die Filets streichen, mit Speck umwickeln und in der Pfanne mit etwas



Olivenöl scharf anbraten. Für 15 Minuten bei 150 Grad im Ofen garen und einige Minuten ruhen lassen.

Rote Paprika der Länge nach aufschneiden und das Kerngehäuse entfernen. gelbe Paprika, Zucchini, Aubergine und Tomate waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Olivenöl anbraten. Gemüse hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Gemüse in die rote Paprikahälfte füllen und für 25 Minuten bei 160 Grad in den Backofen geben.

Die gefüllte Hähnchenbrust im Speckmantel mit Tomaten-Sahne-Sauce und Paprika-Ratatouille auf Tellern anrichten und servieren.



## **Hauptgericht: „Putencurry mit Basmatireis“ von Xandra Bauer**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Putencurry:*

300 g	Putenbrustfilet
1	Banane
1	Mini-Mozzarella
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Ingwer
50 g	Erdnüsse
2 Stängel	Koriander
½	Limette
100 ml	Geflügelfond
100 ml	Kokosmilch
1 TL	Currypulver
1 EL	Erdnussöl
	Salz, aus der Mühle
	Cayenne-Pfeffer

#### *Für den Basmatireis:*

125 g	Basmatireis
	Salz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Basmatireis nach Packungsanleitung zubereiten.

Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln. Saft der Limette auspressen. Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Putenbrustwürfel, Zwiebel und Ingwer darin anbraten. Knoblauch in Scheiben schneiden und hinzugeben. Bananenscheiben ebenfalls dazugeben und für zwei bis drei Minuten mitbraten. Mit Currypulver abschmecken und mit Fond ablöschen. Kokosmilch hinzufügen, kurz aufkochen und anschließend zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander abbrausen, die Blätter abzupfen und klein hacken.

Mini-Mozzarella in der Sauce anschmelzen lassen.

Erdnüsse in einer Pfanne anrösten.

Den Reis mit der Sauce auf Tellern anrichten, mit Erdnüssen und Koriander bestreuen und servieren.



## **Hauptgericht: „Gedämpftes Hähnchen mit Chili-Koriander-Butter, eingelegtem Gemüse und Reis“ von Bernd Nielebock**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Hähnchen:*

2 Hähnchenbrust  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Chili-Koriander-Butter:*

½ Chilischote  
½ Bund Koriander  
30 g weiche Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Gemüse:*

½ Karotte  
¼ Salatgurke  
2 Frühlingszwiebeln  
1 EL Reisessig  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Reis:*

100 g Basmatireis  
175 ml Geflügelfond  
200 ml Kokosmilch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Chilischote vom Strunk befreien, entkernen und in feine Ringe schneiden. Koriander fein hacken und beides mit der Butter vermischen.

Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In die Seite eine tiefe Tasche schneiden und die Chili-Koriander-Butter in die Tasche füllen. Hähnchenbrüste in Backpapier einwickeln und an den Enden zusammen drehen. Die Pakete im Dampfgarer 18 Minuten garen.

Kokosmilch mit Geflügelfond aufkochen lassen und den Reis darin gar kochen.

Gurke, Karotte und Frühlingszwiebeln in dünne Stifte schneiden. Reisessig darüber geben.

Das gedämpfte Hähnchen mit Chili-Koriander-Butter, eingelegtem Gemüse und Reis auf Tellern anrichten und servieren.



## **Hauptgericht: „Veganer "Mexican"-Burger“ von Ramona Kuen**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Burgerpatties:*

75 g	Tofu
75 g	geräucherter Tofu
2	Zwiebeln
50 g	Dosenmais
50 g	Kidneybohnen
60 g	Paniermehl
1 TL	Johannisbrotkernmehl
½ Bund	glatte Petersilie
2 TL	Tomatenmark
70 ml	Pflanzenöl
2 TL	Paprikapulver
2 TL	Meersalz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Salsa:*

3	Tomaten
100 g	Kidneybohnen
½ Bund	Koriander
½	rote Chilischote
2 EL	Tomatenmark
½	Zitrone
2 EL	Olivenöl
	Meersalz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Guacamole:*

1	Avocado
½	Zitrone
	Meersalz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Ofengemüse:*

2	kleine junge Kartoffeln
1	Süßkartoffel
1	Möhre
¼	Hokkaidokürbis
	Koriander, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken

#### *Außerdem:*

200 g	gemischter Salat
2	Sesam-Burgerbrötchen
30 g	Tortillachips
¼	Salatgurke



## **Zubereitung**

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Gemüse für das Ofengemüse schneiden mit Öl beträufeln und würzen, auf ein Blech geben und im Ofen garen

Tofu mit einer Gabel zerdrücken und Zwiebeln abziehen. Petersilie waschen, trocken schütteln und mit den Zwiebeln in der Moulinette pürieren. Mais und Kidneybohnen abbrausen und abtropfen lassen.

Paniermehl, Johannisbrotkernmehl, Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen und zu flachen Burgern formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Burger von beiden Seiten für zwei Minuten scharf anbraten. Die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren und die Burger von beiden Seiten jeweils weitere vier Minuten goldbraun braten.

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und, wie auch den Koriander, fein hacken. Tomaten, Chili, Kidneybohnen, Koriander, Tomatenmark und Olivenöl miteinander mischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Burgerbrötchen für etwa sechs Minuten in den Backofen geben.

Avocado schälen, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatblätter waschen und trocken schleudern. Gurke waschen und in Scheiben schneiden.

Die unteren Brötchenhälften zuerst mit Salat und den Burgerpatties belegen. Salsa, Tortillachips, Guacamole sowie Gurkenscheiben darauf geben, mit der oberen Brötchenhälfte abdecken und auf Tellern angerichtet servieren.