



| Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 16. Januar 2008

Putenbrustfilet in Ananas-Sauce auf Reis von Helga Rincke

Zutaten für zwei Personen

300 g	Putenbrustfilet, küchenfertig
125 g	Reis
1	Zwiebel
1	Paprika, grün
140 g	Ananas, gezuckert, aus der Dose
4 EL	Honigsenf
2 EL	Mandelblättchen
5 EL	Butter
100 ml	Sahne
300 ml	Gemüsebrühe, gekörnt
1 Zweig	Basilikum
1 Zweig	Petersilie
3 EL	Mondamin, hell
	Currypulver
	Salz
	Pfeffer
	Knoblauchsatz

Zubereitung

Die Putenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und zwei Esslöffeln Currypulver würzen. Die Putenbrustfilets mit Honigsenf bestreichen.

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stückchen schneiden.

Die Ananas in Stücke schneiden.

Drei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Putenbrustfilets darin von beiden Seiten anbraten.

In einer weiteren Pfanne zwei Esslöffel Butter erhitzen. Die Zwiebelwürfel und die Paprikastückchen in der Pfanne schmoren lassen. Dann die Ananas hinzugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Knoblauchsatz und Currypulver nach Geschmack würzen.

Das Fleisch mit dem Bratsud zum Gemüse geben und mit der Gemüsebrühe, etwas Saucenbinder und der Sahne verfeinern.

In einer kleinen Pfanne ohne Fett die Mandelblättchen bei mittlerer Hitze hellbraun rösten und durchschwenken, damit sie gleichmäßig braun werden.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Den Reis gut waschen und ins kalte Wasser geben. Zusammen mit einer Prise Salz aufkochen und zwölf Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen.

Einige Basilikum- und Petersilienblätter von den Zweigen zupfen.

Das Putencurry auf einem Reisbett anrichten und mit Basilikum- und Petersilienblättern dekorieren.



Dorade mit Meerrettichschaum und Mangoldgemüse von Stefan Hägerling

Zutaten für zwei Personen

2	Doradenfilets
1	Zitrone
2	Zwiebeln
6	Kartoffeln, festkochend
1 Zehe	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer
250 ml	Milch
200 ml	Sahne
5 EL	Butter
2 Gläser	Meerrettich-Sahne
2	Karotten
2 TL	Gemüsebrühe, gekörnt
1 Prise	Mehl
1 Zweig	Basilikum
1 Zweig	Majoran
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Estragon
1 Zweig	Koriander
1 Bund	Petersilie, glatt
6 Stangen	Mangold, rot
	Fleur de sel
	Olivenöl
	Weißwein
	Pfeffer

Zubereitung

Einen Topf mit Wasser aufkochen.

Kartoffeln schälen und mit einer guten Prise Fleur de sel gar kochen.

Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Karotten schälen und klein hacken.

Den Strunk vom Mangold entfernen und die Blätter in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Karotten-, Ingwer- und Mangoldstücke hinzufügen. Mit etwas Wein andünsten und mit Gemüsebrühe und Pfeffer abschmecken.

Etwas Wein aufköcheln, Sahne dazugeben und einkochen lassen. Meerrettich-Sahne und zwei Esslöffel Butter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Doradenfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz würzen und scharf anbraten.

Die Kartoffeln abgießen und stampfen. Drei Esslöffel Butter und Milch hinzufügen. Petersilie hacken und dazugeben. Umrühren und mit Salz abschmecken.

Alles auf einem Teller anrichten.



Lemonata in Zitronensauce mit griechischen Ofenkartoffeln von Alexandra Baum

Zutaten für zwei Personen

2	Poulardenfilets, à 180 g, im Ganzen ohne Haut, küchenfertig
2	Zwiebeln
2	Kartoffeln, groß
4	Zitronen, unbehandelt
200 ml	Sahne
120 ml	Weißwein, griechisch, geharzt
2 Zweige	Thymian
2 Blätter	Salbei
1 Zweig	Rosmarin, frisch
	Olivenöl
	Zucker
	Salz
	Pfeffer, weiß
	Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Poulardenfilets waschen, trocken tupfen und in heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Die Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden und mitrösten. Das Fleisch salzen und pfeffern.

Zwei Zitronen halbieren und auspressen. Den Zitronensaft über das Fleisch tröpfeln und mit dem Wein ablöschen.

Den Thymian zupfen und mit den Salbeiblättern hinzugeben. Alles auf niedriger Hitze schmoren und anschließend 20 Minuten zugedeckt garen lassen.

Die Poularde aus der Pfanne nehmen und auf die Seite stellen. Den Fond mit der Sahne angießen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Poularde wieder in die Sauce geben und alles heiß werden lassen.

Eine Zitrone schälen.

Die Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Die Kartoffelspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine weitere Zitrone in zwei Hälften schneiden und auspressen. Den Saft mit etwas Wasser vermischen und über die Kartoffeln geben.

Im Backofen 30 Minuten backen.

Das Poulardenfilet mit der Sauce anrichten und mit den Zitronenschalen garnieren. Den Rosmarin zupfen und über die Kartoffeln streuen.



Thai-Fischcurry von Rolf Bürger

Zutaten für zwei Personen

150 g	Viktoriabarschfilet, küchenfertig
150 g	Pangasiusfilet, küchenfertig
150 g	Schellfischfilet, küchenfertig
300 g	Basmatireis
4	Gambas, groß
4	Miesmuscheln, wahlweise Grünschalenmuscheln, geschlossen
2	Karotten
4 Blätter	Kaffir
1	Limette, unbehandelt
250 g	Zuckerschoten
500 ml	Kokosmilch
1 EL	Palmzucker
1 TL	Currypaste, gelb
1 Knolle	Ingwer, klein
4 Stangen	Zitronengras
1 Stange	Porree
1 Zweig	Koriander, zum Garnieren
1 EL	Sojasauce
2 TL	Fischsauce
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Den Reis gut waschen. Zusammen mit einer Prise Salz bei niedriger Hitze 20 Minuten im Topf ziehen lassen.

Zwei Zentimeter Ingwer schälen und fein hacken. Die Zitronengrasstangen halbieren.

Den Palmzucker im Wok schmelzen und mit Kokosmilch ablöschen. Soja- und Fischsauce, Currypaste, Kaffirblätter, Zitronengras und Ingwer dazugeben.

Die Karotten schälen und klein schneiden. Die Zuckerschoten halbieren. Beides in den Wok geben.

Den Porree waschen. Die äußeren Blätter entfernen und den Porree in feine Ringe schneiden. Ebenfalls in den Wok geben. Das Gemüse 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Gambas von der Schale und den Köpfen befreien, entdarmen und waschen. Die Muscheln unter kaltem Wasser gut abspülen und die Bärte entfernen. Offene Muscheln aussortieren.

Den Fisch, die Gambas und die Muscheln in den Wok geben und weitere zehn Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen.

Die Zitronengrasstangen aus dem Wok entfernen. Von der Limette etwas Schale abreiben. Anschließend die Limette halbieren und auspressen.

Alles mit Salz, Pfeffer, abgeriebener Limettenschale und Limettensaft abschmecken. Zusammen mit dem Reis servieren und mit einigen Blättern Koriander dekorieren.