



|Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 5. November 2008|

Kräuterrisotto mit überbackenen Schweinemedallions von Christina Schroth

Zutaten für zwei Personen

| | |
|--------|---------------------------------|
| 1 | Schweinefilet, à 350 g |
| 125 g | Risottoreis |
| 1 | Zwiebel |
| 100 g | Mozzarella |
| 2 | Fleischtomaten |
| 40 g | Rucola |
| 50 g | Parmesan |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 Bund | Petersilie |
| 1 Bund | Basilikum |
| 100 ml | Weißwein, trocken |
| 400 ml | Gemüsefond |
| 1 EL | Butter |
| | Olivenöl, zum Anbraten |
| | Salz |
| | Pfeffer, schwarz, aus der Mühle |

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Gemüsefond erhitzen. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf in Olivenöl leicht anschwitzen. Den Risottoreis hinzufügen und drei Minuten anbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und kurz aufkochen lassen. 200 Milliliter des Gemüsefonds angießen, das Lorbeerblatt hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Risotto bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen und dabei nach und nach den restlichen Gemüsefond hinzufügen.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, in Medallions schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben.

Die Tomaten vom Strunk befreien, in dicke Scheiben schneiden und je eine Scheibe auf ein Schweinemedallion legen. Den Mozzarella in dicke Scheiben schneiden und auf die Tomatenscheiben geben. Das Ganze im Ofen zehn Minuten überbacken.

Den Parmesan reiben. Die Petersilie, das Basilikum und den Rucola fein hacken. Den Parmesan und die Butter unter das Risotto rühren. Die Petersilie, das Basilikum und den Rucola ebenfalls unterheben.

Die überbackenen Medallions mit dem Risotto anrichten und servieren.



Schellfisch mit Senfbutter und Gurkensalat von Brigitte Feige

Zutaten für zwei Personen

| | |
|--------|---|
| 1 kg | Schellfisch, im Ganzen, mit Haut und Innengräte |
| 300 g | Kartoffeln, festkochend |
| 1 | Gurke |
| 1 | Zitrone, unbehandelt |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 TL | Senfkörner |
| 2 Bund | Petersilie |
| 1 Bund | Dill |
| 120 g | Senf, mittelscharf |
| 100 ml | Gemüsefond |
| 180 g | Butter |
| 200 ml | Sahne |
| 1 TL | Honigsenf |
| 2 EL | Essig |
| 3 TL | Zucker |
| 1 EL | Olivenöl |
| | Salz |
| | Pfeffer, schwarz, aus der Mühle |

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Zwiebel abziehen und halbieren. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit der Zwiebel, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer, den Senfkörnern, vier Zweigen Petersilie und dem Lorbeerblatt füllen. Abschließend mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln, in einen Bratschlauch geben, diesen zwei Mal einstechen und 20 Minuten im Ofen garen lassen.

Die restliche Petersilie fein hacken. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Anschließend abgießen und in 30 Gramm Butter und der Petersilie schwenken.

Den Gemüsefond mit dem Senf aufkochen lassen. Danach mit Salz und zwei Teelöffeln Zucker würzen und die restliche Butter hineinrühren.

Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Die Sahne mit dem Essig, Honigsenf, dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem restlichen Zucker verrühren und aufschlagen. Den Dill hacken und untermischen. Das Dressing über die Gurke geben.

Den Schellfisch mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit der Senfbutter beträufeln und mit dem Gurkensalat servieren.



Seeteufel mit Gemüserisotto und Mandelsauce von André Bandowski

Zutaten für zwei Personen

| | |
|----------|---|
| 300 g | Seeteufelfilet, küchenfertig, ohne Haut |
| 50 g | Mandeln, gemahlen |
| 25 g | Mandeln, gehackt |
| 10 g | Steinpilze, getrocknet |
| 100 g | Rundkorn-Risottoreis |
| 1 | Paprika, gelb |
| 300 g | Cocktailtomaten |
| 1 | Zucchini |
| 1 | Zitrone, unbehandelt |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Zwiebel |
| 50 g | Parmesan |
| 0,5 Bund | Petersilie, glatt |
| 50 ml | Fischfond |
| 500 ml | Gemüsefond |
| 100 ml | Weißwein, trocken |
| 40 ml | Sahne |
| | Olivenöl, zum Anbraten |
| | Pfeffer, schwarz, aus der Mühle |
| | Salz |

Zubereitung

Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren, auspressen, den Fisch mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Seeteufelfilet in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.

Den Knoblauch abziehen, klein hacken und mit den gemahlene und den gehackten Mandeln in einer Pfanne rösten. Das Ganze mit dem Weißwein, dem Fischfond und der Sahne ablöschen. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und mit in die Pfanne geben. Das Ganze anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Steinpilze in den Gemüsefond geben und fünf Minuten quellen lassen. Die Schalotte abziehen und klein hacken. Die Paprika halbieren, von den Kernen und Trennwänden befreien und klein würfeln. Die Cocktailtomaten und die Zucchini klein schneiden. Die Petersilie fein hacken. Die Schalottenwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und den Risottoreis hinzugeben. Die Pilze und die Paprikawürfel dazugeben. Anschließend die Tomaten und die Zucchiniwürfel hinzufügen und das Gemüserisotto mit Salz, Pfeffer und der Petersilie abschmecken.

Den Seeteufel mit dem Risotto auf Tellern anrichten und die Mandelsauce darüber geben. Den Parmesan über das Risotto reiben und das Ganze servieren.



Zander-Lachs-Roulade auf bunten Linsen von Petra Galluhn

Zutaten für zwei Personen

| | |
|---------|--|
| 2 | Zanderfilets, à 200 g, küchenfertig, ohne Haut |
| 2 | Lachsfilets, à 40 g, küchenfertig |
| 2 | Wirsingblätter |
| 3 EL | Linsen, rot |
| 3 EL | Linsen, gelb |
| 3 EL | Linsen, grün |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Zitrone, unbehandelt |
| 1 Zweig | Petersilie |
| 1 Zweig | Schnittlauch |
| 1 Zweig | Kresse |
| 1 Zweig | Kerbel |
| 1 Zweig | Dill |
| 1 Zweig | Basilikum |
| 1 Zweig | Sauerampfer |
| 1 Zweig | Borretsch |
| 100 ml | Sahne |
| 50 ml | Wermut |
| 50 ml | Weißwein, trocken |
| 200 ml | Fischfond |
| 50 ml | Gemüsefond |
| 1 EL | Oliven-Zitronenöl |
| 2 EL | Balsamicoessig, hell |
| 2 EL | Senf, mild |
| 50 g | Butter |
| | Olivenöl, zum Anbraten |
| | Zitronenpfeffer |
| | Pfeffer, schwarz, aus der Mühle |
| | Salz |

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Zander- und Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Die Zanderfilets in rechteckige Stücke schneiden und die Randstücke des Fisches beiseite legen.

Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser blanchieren.

Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Kerbel, Dill, Basilikum, Sauerampfer und den Borretsch klein hacken und mit den Randstücken des Zanders pürieren. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft in die Masse geben. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Wirsingblätter mit der Hälfte der Farce bestreichen und auf Klarsichtfolie legen. Die Zanderfilets darauf legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Rest der Farce bestreichen. Den Lachs auf das Zanderfilet legen und das Ganze mit der Folie zu einer Roulade aufrollen. Die Enden eindrehen, danach in Alufolie einwickeln und ebenfalls fest verschließen. Die Rouladen in siedendem Wasser zehn Minuten garen lassen und anschließend im Backofen fünf Minuten ruhen lassen.

Die Schalotte abziehen, würfeln und in einem Topf mit Olivenöl dünsten. Die Linsen separat in Wasser einweichen und abtropfen lassen. Anschließend zu den Schalotten geben, den Gemüsefond und 50 Milliliter Fischfond hinzufügen und bei mittlerer Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Abschließend mit dem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken und die Hälfte der Butter unterrühren.

Für die Sauce den Wermut und den Weißwein auf die Hälfte reduzieren lassen, den restlichen Fischfond und die Sahne hinzugeben und das Ganze nochmals einkochen lassen. Die restliche Butter und das Oliven-Zitronenöl untermixen. Die Sauce durch ein Sieb geben und mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten den Senf hinzugeben und das Ganze schaumig aufmixen.

Die Fischrouladen aus der Folie entnehmen, neben den Linsen auf Tellern anrichten, die Sauce darüber geben und servieren.