



| Die Küchenschlacht – Vorspeisen vom 11. November 2008 |

Steaksalat mit Ingwerdressing von Elizabeth Klinzer

Zutaten für 2 Personen

2	Rumpsteaks, à 160 g
300 g	Feldsalat
2	Orangen
1 Knolle	Ingwer
1	Zwiebel, rot
2 Zehen	Knoblauch
1	Zitrone, unbehandelt
1	Limette, unbehandelt
150 ml	Teriyakisauce
30 ml	Sojasauce
1 Würfel	Gemüsebrühe
4 EL	Zucker
1 EL	Senf, scharf
2 EL	Sesamöl
1 EL	Butterschmalz
2 EL	Olivenöl
3 EL	Pflanzenöl
3 EL	Balsamicoessig
50 ml	Essig
1 TL	Ingwerpulver
1 TL	Knoblauchpulver
	Cajun-Gewürzmischung
	Fleur de Sel
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Cajun-Gewürzmischung marinieren.

Einen Esslöffel Sesamöl zusammen mit dem Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten scharf anbraten. Das Ganze mit der Sojasauce und der Teriyakisauce ablöschen und mit Knoblauch- und Ingwerpulver würzen. Anschließend im Backofen ziehen lassen.

Die Orangen schälen und filetieren. Die Limette und die Zitrone halbieren und auspressen. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und jeweils halbieren. Das Pflanzenöl, den Essig, das Olivenöl, den Balsamicoessig, das restliche Sesamöl, die Knoblauchzehen, eine Zwiebelhälfte, den Senf, den Zucker und den Brühwürfel in ein hohes Gefäß geben. Das Ganze mit einem Pürierstab sämig pürieren und mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken.

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Steaks in dünne Scheiben schneiden.

Den Salat mit dem Ingwerdressing auf Tellern anrichten und die Fleischscheiben sowie die Orangenfilets darüber geben. Ein paar Tropfen Teriyakisauce über das Fleisch geben und servieren.



Kartoffel-Basilikum Suppe von Torsten Seelinger

Zutaten für 2 Personen

4	Riesengarnelen, mit Kopf und Schale
6	Kartoffeln, mehlig kochend
1	Zwiebel
1 Knolle	Sellerie
1	Karotte
1 Stange	Lauch
200 ml	Sahne
400 ml	Gemüsefond
70 ml	Olivenöl
1 Bund	Basilikum
1 Zehe	Knoblauch
5 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
1	Muskatnuss
20 Körner	Szechuanpfeffer
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebel abziehen, die Karotte und die Kartoffeln schälen. Anschließend den Sellerie und den Lauch putzen und zusammen mit der Karotte, der Zwiebel und den Kartoffeln in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel anschwitzen. Mit dem Fond ablöschen und einkochen lassen.

Den Thymian zupfen. Den Knoblauch abziehen, klein schneiden und zusammen mit dem Thymian und dem Olivenöl verrühren. Die Garnelen aus der Schale lösen und entdarmen. Anschließend waschen und trocken tupfen. Danach die Marinade über die Garnelen geben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen anbraten und mit Salz würzen.

Die Sahne in den Gemüsefond geben und das Ganze erneut aufkochen. Anschließend mit einem Pürierstab sämig pürieren. Die Suppe durch einen Sieb passieren und mit Salz, dem schwarzen Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Ein wenig Rosmarin zupfen, klein hacken und dazugeben.

Eine Pfanne erhitzen, den Szechuanpfeffer anrösten und anschließend im Mörser zerstoßen. Das Basilikum zupfen, klein schneiden und zur Suppe geben.

Die Kartoffel-Basilikum-Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit den Garnelen garnieren und eine Prise Szechuanpfeffer darüber streuen. Anschließend servieren.



Feldsalat mit Champignons und Kartoffeldressing von Marita Rink

Zutaten für 2 Personen

75 g	Feldsalat
100 g	Champignons
1	Kartoffel, klein, festkochend
75 ml	Gemüsefond
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Balsamicoessig, weiß
2 EL	Walnussöl
2 EL	Butter
1 EL	Walnusskerne
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Champignons ebenfalls putzen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Champignons anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Die Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und im Fond gar kochen. Die Kartoffelwürfel mit einer Schöpfkelle herausnehmen und mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Anschließend den Gemüsefond wieder angießen. Den Knoblauch abziehen, fein schneiden und dazugeben.

Die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und dem Essig verrühren. Das Walnussöl unterrühren und das Ganze zu einem dickflüssigen Dressing verarbeiten.

Den Feldsalat auf Tellern anrichten und die Champignons darauf verteilen. Die Walnusskerne grob hacken, zusammen mit dem Dressing darüber geben und servieren.

Kräutercrêpes mit geräuchertem Heilbutt und Honig-Senf-Sauce von Benedict Erfmann

Zutaten für 2 Personen

4 Scheiben	Heilbutt, geräuchert
2	Eier
250 ml	Milch
200g	Frischkäse
150 g	Crème fraîche
150 g	Dijon Senf
50 ml	Sahne
125 g	Mehl
100 g	Akazienhonig
30 g	Butter
1 Zehe	Knoblauch
1 Beet	Kresse
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Dill
3 Blüten	Kapuzinerkresse, essbar
	Salz
	Pfeffer, schwarz aus der Mühle
	Butterschmalz, zum Anbraten

Zubereitung

Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Eier mit der Milch, dem Mehl, der Butter und einer Prise Salz zu einem Crepesteig vermischen.

Die normale Kresse, die Petersilie und den Schnittlauch hacken. Die Kräuter mit dem Crepesteig vermischen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und einen Crepes ausbacken.

Den Dill zupfen. Den Frischkäse mit der Crème fraîche und dem Dill vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Senf mit dem Honig, der Sahne und dem Dill zu einer Sauce verrühren. Die Sauce als Spiegel auf zwei Teller geben

Den Crepes mit der Käsecreme bestreichen und den Heilbutt seitlich darauf geben. Anschließend den Crepe zu einer festen Rolle drehen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Stücke als Fächer auf dem Saucenspiegel anrichten und mit Dill, Kapuzinerkresse und normaler Kresse dekorieren.



Warmer Hähnchenbrustsalat von Gisela Wiegand

Zutaten für 2 Personen

2	Hähnchenbrustfilets, à 120 Gramm
100 g	Langkornreis
1	Paprika, rot
0,5 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1,5 EL	Sojasauce
1 EL	Sherry, trocken
0,5 EL	Speisestärke
2 EL	Öl
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Salz

Zubereitung

Den Reis in gesalzenem Wasser garen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Speisestärke mit dem Sherry, der Sojasauce und dem Knoblauch zu einer Marinade vermischen. Das Ganze über die Fleischwürfel geben und circa zehn Minuten marinieren.

Die Paprikaschote halbieren und das Kerngehäuse sowie die Scheidewände entfernen. Anschließend die Paprika in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfleisch mit der Marinade darin circa drei Minuten anbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen und die Gemüsewürfel im restlichen Öl circa vier Minuten braten.

Den Reis abgießen. Das Fleisch mit dem Gemüse vermischen, kurz ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Hähnchenbrustsalat zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten.