



|Die Küchenschlacht – Überraschungsmenü vom 21. November 2008|

Garnelen mit Avocadocreme

Zutaten für zwei Personen

100 g	Eisameergarnelen
1	Baguette
1	Avocado, reif
1	Limette, unbehandelt
1	Schalotte
1	Radicchio
2 Zehen	Knoblauch
50 g	Kresse
50 g	Rahmaufstrich
2 EL	Olivenöl
	Meersalz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale herauslösen. Die ausgehöhlten Avocadoschalen beiseite legen. Die Limette halbieren und auspressen. Das Fruchtfleisch der Avocado mit der Hälfte des Limettensafts beträufeln und das Ganze pürieren.

Eine Knoblauchzehe und die Schalotte abziehen, fein hacken und mit der Avocadomasse und dem Rahmaufstrich verrühren. Das Ganze mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Einige Blätter des Radicchio vom Strunk befreien und damit die Avocadoschalen auslegen. Die Avocadocreme gleichmäßig darin verteilen und mit den Garnelen belegen. Die Kresse abzupfen und damit die Garnelen garnieren.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Baguette in Scheiben schneiden. Die übrige Knoblauchzehe abziehen, längs halbieren und die Brotscheiben mit dem Knoblauch einreiben und in der Pfanne anrösten.

Die Avocadohälften auf Tellern anrichten, das Knoblauchbrot dazu reichen und servieren.

Idee: Lichter



Rumpsteak à la Horst mit Bohnen im Sößchen und Lauchpfannekuchen

Zutaten für zwei Personen

2	Rumpsteaks, à 300 g, mit Speckrand
400 g	Bohnen, grün
50 g	Würfelspeck
100 g	Brie
2	Eier
2	Schalotten
1 Stange	Porree
2	Tomaten
4 Zehen	Knoblauch
0,5 Bund	Bohnenkraut, frisch
3 TL	Senf, süß
150 g	Crème Double
250 ml	H-Milch, 3,5% Fett
50 g	Mehl
100 g	Kräuterbutter
20 g	Butter, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Bohnen von den Enden befreien und blanchieren. Das Bohnenkraut abzupfen und fein hacken. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Eine Messerspitze Kräuterbutter in einer tiefen Pfanne zerlassen und den Speck darin anbraten. Die Bohnen und die Schalotten dazugeben und den Senf und die Crème Double unterrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und dem Bohnenkraut abschmecken und bei niedriger Temperatur fünf Minuten ziehen lassen.

Zehn Gramm Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Rumpsteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Knoblauch abziehen, pressen und aufs Fleisch einreiben. Die Steaks von beiden Seiten in der Pfanne scharf anbraten. Die übrige Kräuterbutter auf den Steaks verteilen und das Fleisch in eine Auflaufform legen. Im Backofen acht Minuten durchziehen lassen.

Aus den Eiern, dem Mehl und der Milch einen cremigen Teig anrühren. Den Porree von der äußeren Haut befreien und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden. Den Brie in Scheiben schneiden. Die übrige Butter in einer flachen Pfanne zerlassen. Den Porree kurz anbraten und die Pfanne mit dem Teig auffüllen, so dass der Porree gerade bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig mit den Tomatenscheiben und dem Brie bedecken und im Backofen backen, bis er sich goldbraun färbt.

Die Rumpsteaks auf Tellern anrichten, dazu die Speckbohnen garnieren. Den Lauchpfannekuchen in Viertel schneiden und jeweils zwei Viertel zu den Steaks reichen und servieren.

Idee: Lichter