

| Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 10. Dezember 2008 |

Reh mit weißer Pfeffersauce und Möhren-Kohlrabi-Gemüse von Norbert Walters

Zutaten für zwei Personen

300 g	Rehrücken, ausgelöst, küchenfertig
300 g	Kartoffeln, mehligkochend
200 g	Butter
200 g	Karotten
1	Kohlrabi
1	Ei
1 Zehe	Knoblauch
1	Muskatnuss
1 EL	Preiselbeeren
30 g	Pfefferkörner, weiß
3 EL	Wacholderbeeren
1 Zweig	Rosmarin
2 Zweige	Petersilie
200 ml	Gemüsefond
200 ml	Wildfond
50 ml	Portwein
50 ml	Rotwein, fruchtig
50 ml	Crème fraîche
200 ml	Sahne
100 ml	Milch
5 EL	Olivenöl
20 ml	Cognac
	Salz
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Den Knoblauch abziehen und auspressen. Den Rehrücken waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und von allen Seiten in zwei Esslöffeln Olivenöl anbraten. Den Knoblauch, 15 Gramm der Butter und den Rosmarinzweig dazugeben. Für 20 Minuten in den Backofen geben.

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden, in Salzwasser gar kochen und dämpfen. Die Milch in einem Topf erwärmen. Zusammen mit dem Ei und 100 Gramm der Butter zu einem Püree stampfen. Etwas Muskat reiben und hinzufügen. Das Püree gegebenenfalls salzen und im Ofen warm stellen.

Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Den Kohlrabi und die Karotten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Karotten in dem Gemüsefond zusammen mit 15 Gramm der Butter garen. Zwei Minuten später den Kohlrabi dazugeben und mitgaren. Die Petersilie hinzufügen, salzen, pfeffern und warm stellen. Kurz vor dem Anrichten die Crème fraîche unterheben.

Den Wildfond, den Portwein und den Rotwein in einem Topf auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Pfefferkörner und Wacholderbeeren zertoßen und in einer Pfanne im restlichen Olivenöl erhitzen. Den Fond darüber geben, das Ganze zwei Minuten ruhen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren. Zu diesem Fond die Sahne, den Cognac und die Preiselbeeren geben. Das Ganze auf die Hälfte reduzieren lassen, mit Salz würzen und eventuell mit der übrigen Butter binden.

Das Fleisch aufschneiden und mit dem Püree auf Tellern anrichten. Das Möhren-Kohlrabi-Gemüse und die Pfeffersauce dazugeben und servieren.



Ingwer-Hähnchen von Henning Wehrs

Zutaten für zwei Personen

300 g	Hühnerbrust, küchenfertig
200 g	Basmatireis
1	Frühlingszwiebel
1 Knolle	Ingwer
1 EL	Maisstärke
500 ml	Geflügelfond
2 EL	Erdnussöl
1 EL	Sojasauce
1 EL	Reisessig
1 Zweig	Koriander
	Salz

Zubereitung

Den Reis in kochendem Salzwasser gar kochen.

Die Hühnerbrust waschen und trocken tupfen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Hühnerbrust darin kochen. Anschließend abkühlen lassen, das Fleisch in Würfel schneiden und in der Maisstärke wälzen.

Den Ingwer schälen und einen Teelöffel davon fein hacken. Das Erdnussöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Den gehackten Ingwer kurz darin anbraten, die Hühnerwürfel untermengen und ganz kurz mit braten. Mit dem Geflügelfond aufgießen, aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und das Ganze so lange einkochen lassen, bis die Sauce sämig wird. Anschließend mit der Sojasauce, dem Reisessig und Salz würzen.

Die Frühlingszwiebeln abziehen und in Ringe schneiden und den Korianderzweig klein hacken.

Das Ingwerhähnchen mit der Sauce auf Tellern anrichten. Mit den Frühlingszwiebeln und dem Koriandergrün garniert servieren.



Tintenfisch mit gelbem Reis und Gurken-Erdnuss-Salat von Monika Kupka

Zutaten für zwei Personen

400 g	Tintenfischtuben
200 g	Langkornreis
1 Knolle	Ingwer
1	Zitrone, unbehandelt
1	Fleischtomate
1	Gurke, klein
1 Schote	Chili
1 Stange	Zimt
1 Zweig	Zitronengras
1	Gewürznelke
5	Safranfäden
50 g	Erdnüsse, ungesalzen
2 Zehen	Knoblauch
1TL	Tamarindenmark
1EL	Sojasauce, süß
2 EL	Sweet Chili Sauce
1EL	Fischsauce
1 TL	Sambal Oelek
1 TL	Essig
4 EL	Pflanzenöl
2 EL	Zucker
	Salz

Zubereitung

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Das Zitronengras mit der Zimtstange, Salz, den Safranfäden und der Gewürznelke dazu geben und mitkochen lassen. Das Ganze zwanzig Minuten garen. Anschließend die Gewürznelke und das Zitronengras wieder entfernen.

Die Gurke halbieren, schälen und die Kerne entfernen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Erdnüsse mit dem Knoblauch kurz in einem Esslöffel Pflanzenöl in einer Pfanne anbräunen. Anschließend über die Gurken geben.

Den Essig, einen Esslöffel Wasser, Zucker und die Sweet Chili Sauce vermengen. Das Ganze mit dem Gurken-Erdnuss-Salat vermengen.

Den Ingwer schälen und einen halben Teelöffel reiben. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken.

Die Tintenfischtuben waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Eine Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Das Tamarindenmark mit etwas Wasser verdünnen und einen halben Teelöffel des Zitronensaftes dazugeben. Die Tintenfisch-Streifen in einem Wok mit dem restlichen Pflanzenöl erhitzen. Den Ingwer und die Chilistücke dazugeben. Mit Sambal Oelek und Sojasauce abschmecken. Das Tamarindenmarkgemisch dazugeben.

Die Tomate vom Grün befreien und achteln.

Die Tintenfisch-Streifen mit dem gelben Reis, dem Gurken-Erdnuss-Salat und den Tomaten auf Tellern anrichten und das Ganze servieren.



Stroganoff vom Seeteufel von Evi Pfanstiel

Zutaten für zwei Personen

300 g	Seeteufelfilet, küchenfertig
80 g	Langkornreis
6	Champignons, braun
1	Zitrone, unbehandelt
1	Schalotte
1	Tomate
2	Gewürzgurken
3	Safranfäden
30 g	Mehl
70 g	Butter
200 ml	Gemüsefond
100 ml	Noilly Prat
100 ml	Sahne
1 EL	Dijon-Senf
1 Zweig	Dill
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis darin gar kochen. Anschließend abgießen, 20 Gramm Butter unterrühren und warm stellen.

Wasser zum Kochen bringen. Die Tomate am Stielansatz über Kreuz einritzen, in das heiße Wasser geben und danach mit kaltem Wasser abschrecken. Anschließend häuten, halbieren, entkernen und würfeln.

Die Champignons putzen, vom unteren Drittel der Stiele befreien und in Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen und würfeln, die Gewürzgurken in Streifen schneiden und den Dill fein hacken.

Zehn Gramm Butter in einer Pfanne zerlassen und die Champignonscheiben darin schwenken. 30 Gramm Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten, mit dem Mehl bestäuben und gut verrühren. Anschließend mit dem Gemüsefond und dem Noilly Prat aufgießen, die Safranfäden dazugeben und das Ganze 15 Minuten köcheln lassen.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen und in Stücke teilen. Anschließend salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Die Sauce durch ein Sieb passieren, die Sahne und den Senf unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Ganze kurz aufkochen lassen. Den Dill, die Tomatenwürfel, die Champignonscheiben und die Gurkenstreifen dazugeben.

Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und Fisch kurz darin andünsten, anschließend in die Sauce geben und kurz ziehen lassen.

Den Stroganoff mit dem Reis und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.