

**| Die Küchenschlacht - Menü am 01. September 2016 |**  
**Hauptgang & Dessert mit Björn Freitag**



**Hauptgang: „Thailändisches Putencurry mit Basmatireis und Mandel-Brokkoli“ von Stefanie Both**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für das Curry:*

|          |                                    |
|----------|------------------------------------|
| 2        | Putenschnitzel à 160 g             |
| 1 Knolle | Ingwer à 3 cm                      |
| ½        | Limette                            |
| 400 ml   | Kokosmilch                         |
| 2 EL     | Fischsauce                         |
| 1 EL     | rote Currypaste                    |
| 1 TL     | Zucker                             |
| 3 EL     | neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten |

*Für den Reis:*

|       |             |
|-------|-------------|
| 200 g | Basmatireis |
| ½ TL  | feines Salz |

*Für den Brokkoli:*

|      |                 |
|------|-----------------|
| 1    | Brokkoli        |
| 3 EL | Mandelblättchen |
| 1 TL | feines Salz     |

*Für die Garnitur:*

|        |              |
|--------|--------------|
| ¼ Bund | Schnittlauch |
|--------|--------------|

**Zubereitung**

Für das Putencurry Öl in einem Wok erhitzen und die Currypaste darin anrösten. Ingwer schälen, fein hacken und kurz mitbraten. Kokosmilch angießen, kurz aufkochen und mit Fischsauce, Zucker und dem Saft der Limette abschmecken.

Die Putenschnitzel waschen, trockentupfen und schnetzeln. In einer Pfanne mit wenig Öl ca. 3 Minuten scharf anbraten.

Für den Basmatireis diesen in einem Topf mit 400 ml kochendem Salzwasser garen. Hitze herunterschalten und den Deckel mit einem Küchentuch abdichten. Bei schwacher Hitze 10 Minuten gar ziehen lassen.



Für den Brokkoli Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen. Brokkoli im kochenden Salzwasser für 2 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten und den Brokkoli dazugeben.

Das thailändische Putencurry mit Basmatireis und Mandel-Brokkoli auf Tellern anrichten, mit einigen Röllchen Schnittlauch garnieren und servieren.



**Dessert: „Kürbiskern-Eis mit Kürbiskern-Krokant und lauwarmem Heidelbeerkompott“ von Stefanie Both**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für das Eis:*

|        |                |
|--------|----------------|
| 3 EL   | Kürbiskernöl   |
| 300 ml | Sahne          |
| 6      | Eier           |
| 75 g   | brauner Zucker |
| 1 ½ TL | Cognac         |

*Für den Krokant:*

|       |             |
|-------|-------------|
| 100 g | Kürbiskerne |
| 65 g  | Zucker      |

*Für das Kompott:*

|         |                           |
|---------|---------------------------|
| 300 g   | angetaute TK-Heidelbeeren |
| 1       | Vanilleschote             |
| 4 EL    | Puderzucker               |
| 1 Prise | feines Salz               |

**Zubereitung**

Für den Krokant die Kürbiskerne bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl rösten bis sie anfangen zu knacken. Zucker in die Pfanne geben und leicht karamellisieren lassen. Kürbiskerne auf Backpapier geben und erkalten lassen.

Für das Eis Eier trennen und Eigelbe, Zucker, Cognac und Öl in eine Schüssel geben und mit einem Rührgerät in einem Anschlagkessel über einem Wasserbad schaumig aufschlagen. Schüssel in kaltes Wasser setzen. Mit einem Schneebesen weiterschlagen. Sahne steifschlagen und unter die Creme heben. Masse der Eismaschine anfrieren lassen und 100 g des Kürbiskrokants unterrühren.

Für das Kompott 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen. Beeren dazugeben und mit Zucker und Salz bei hoher Hitze karamellisieren. Die Vanilleschote längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und unter das Kompott rühren. Etwa 3 Minuten kräftig aufkochen lassen.

Das Kürbiskern-Eis mit Kürbiskern-Krokant und lauwarmem Heidelbeerkompott auf Tellern anrichten, mit etwas Krokant garnieren und servieren.



## **Hauptgang: „Tagliata mit gebratenem Thai-Spargel, Babymöhren und pikanten Kartoffelwürfeln“ von Katharina Feil**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Fleisch:*

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 2    | Rinderfilets à 180 g             |
| 1    | Knoblauchzehe                    |
| ¼ TL | rosenscharfes Paprikapulver      |
| 5 EL | Olivenöl                         |
| ¼ TL | Zitronenpfeffer, zum Abschmecken |
|      | grobes Meersalz, zum Abschmecken |

#### *Für das Gemüse:*

|       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 100 g | Minimöhren                       |
| 100 g | grüner Thai-Spargel              |
| 1     | Orange                           |
| 1 TL  | Chili-Honig                      |
| 3 EL  | Butter                           |
|       | grobes Meersalz, zum Abschmecken |
|       | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

#### *Für die Kartoffelwürfel:*

|         |                                    |
|---------|------------------------------------|
| 2       | vorwiegend festkochende Kartoffeln |
| 1       | Knoblauchzehe                      |
| 1 Zweig | Rosmarin                           |
| ¼ TL    | rosenscharfes Paprikapulver        |
| 3 EL    | Olivenöl, zum Anbraten             |
| ¼ TL    | Zitronenpfeffer, zum Abschmecken   |
|         | grobes Meersalz, zum Abschmecken   |

### **Zubereitung**

Den Ofen 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Tagliata die Filets waschen, trockentupfen und mit Paprika, Salz und Zitronenpfeffer würzen. Knoblauch abziehen, grob hacken und mit Olivenöl verrühren. Fleisch im Knoblauchöl ca. 5 Minuten marinieren.

Für die Kartoffelwürfel die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Im Plastikbeutel Olivenöl, ½ Knoblauchzehe, Paprikapulver, Zitronenpfeffer und Salz vermischen und die Würfel darin ebenfalls 5 Minuten marinieren.

Für das Gemüse Thai-Spargel und Minimöhren in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Chili-Honig in der Pfanne leicht karamellisieren. Butter und etwas Orangenabrieb dazugeben, mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken.

Kartoffelwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 14 Minuten kräftig anbraten.



Rinderfilet in einer Pfanne mit Olivenöl ca. 3 Minuten von allen Seiten anbraten, mit Butter glasieren und salzen. Für 10 Minuten im Ofen fertig garen und anschließend in dünne Scheiben schneiden.

Die Tagliata mit gebratenem Thai-Spargel, Babymöhren und pikanten Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.



## **Dessert: „Süßes Sushi mit Limetten-Schaum“ von Katharina Feil**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Sushi:*

|        |               |
|--------|---------------|
| 50 g   | Milchreis     |
| 500 ml | Kokosmilch    |
| 50 g   | Kokosflocken  |
| ½      | Orange        |
| ½      | Drachenfrucht |
| ½      | Mango         |
| 1      | Kiwi          |
| ½ Bund | Minze         |

#### *Für den Schaum:*

|      |               |
|------|---------------|
| 50 g | Quark         |
| 75 g | Sahne         |
| 2    | Limetten      |
| 1    | Ei            |
| 1    | Vanilleschote |
| 2 EL | Zucker        |

### **Zubereitung**

Für den „Sushi“-Reis den Milchreis in einem Topf mit Kokosmilch ca. 15 Minuten weichkochen und anschließend mit Kokosflocken verrühren und zum Abkühlen beiseite stellen.

Für den Schaum Limetten auspressen und die Vanilleschote längs halbieren und mit dem Messerrücken das Mark auskratzen. Limettensaft, Vanillemark und Zucker mit dem Quark verrühren. Ei trennen, Sahne und Eiweiß getrennt voneinander steif schlagen und unter den Quark heben.

Für den Belag die Orange schälen und sorgfältig filetieren. Mango und Kiwi schälen, das Fruchtfleisch sorgfältig und in feine Stifte schneiden. Drachenfrucht in feine Scheiben schneiden. Mit zwei Esslöffeln Sushi-Nocken formen und nach Belieben mit Orangenfilets, Kiwi- und Drachenfruchtscheiben belegen.

Das süße Sushi mit Limetten-Schaum auf Tellern anrichten, mit Mango, Kokosflocken und Minzblätter dekorieren und servieren.



## **Hauptgang: „Meeresfrüchte-Risotto“ von Bettina Peer**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Risotto:*

|        |                                  |
|--------|----------------------------------|
| 4      | Riesengarnelen                   |
| 4      | ausgelöste Jakobsmuscheln        |
| 100 g  | angetaute TK-Meeresfrüchte       |
| 200 g  | Risottoreis                      |
| 10     | Cherrytomaten                    |
| 1      | Zwiebel                          |
| 1      | Knoblauchzehe                    |
| 100 g  | Parmesan                         |
| 20 ml  | trockener Weißwein               |
| 200 ml | Gemüsefond                       |
| 200 ml | Fischfond                        |
| 1 EL   | Tomatenmark                      |
| ½ TL   | rosenscharfes Paprikapulver      |
| ¼ Bund | glatte Petersilie                |
| 2 EL   | Butter, zum Anbraten             |
|        | Salz, aus der Mühle              |
|        | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

### **Zubereitung**

Für den Risotto die Zwiebel und Knoblauch abziehen und in einem großen Topf mit Butter glasig dünsten. Risottoreis hinzufügen und mit Tomatenmark ca. 3 Minuten kräftig anrösten. Den Risotto mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond aufgießen.

Garnelen von der Schale befreien, sorgfältig putzen und entdarmen. Muscheln abbrausen und trockentupfen. Riesengarnelen mit den Jakobsmuscheln in einer Pfanne mit wenig Butter ca. 3 Minuten beidseitig scharf anbraten.

Angetaute Meeresfrüchte in den Risotto geben und einmal aufkochen lassen. Tomaten waschen, trocknen, halbieren und mit Paprikapulver unterrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und unter den Risotto heben.

Den Meeresfrüchte-Risotto mit den gebratenen Garnelen und Muscheln auf Tellern anrichten und servieren.



## **Dessert: „Weiße Schokoladen-Mousse mit Himbeeren“ von Bettina Peer**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Mousse:*

|        |                  |
|--------|------------------|
| 100 g  | weiße Schokolade |
| 1      | Zitrone          |
| 100 g  | Sahne            |
| 1 EL   | Zucker           |
| 1 TL   | Puderzucker      |
| 1      | Vanilleschote    |
| 1 Msp. | Agar Agar        |

#### *Für die Himbeeren:*

|        |           |
|--------|-----------|
| 100 g  | Himbeeren |
| 1      | Zitrone   |
| 1 EL   | Zucker    |
| ¼ Bund | Minze     |

### **Zubereitung**

Für die Mousse Schokolade mit etwas Sahne und Agar Agar zum Kochen bringen und anschließend über Eiswasser kalt schlagen. Übrige Sahne mit Zucker, Vanillezucker aufschlagen und unter die Schokolade rühren.

Für die marinierten Himbeeren diese waschen, trocknen und mit Zucker und Zitronensaft ca. 5 Minuten marinieren.

Die weiße Schokoladen-Mousse mit Himbeeren in Gläsern anrichten, mit gehackter Minze garnieren und servieren.