

| Die Küchenschlacht - Menü am 22. Juli 2015 |

„Hauptgerichte“ Nelson Müller



Hauptgericht: „Forelle ‘Müllerin Art’ mit Petersilienkartoffeln und Wasabi-Gurkensalat“ von Kay Ackermann

Zutaten für 2 Personen

Für die Forelle:

1	ganze Forelle, küchenfertig, mit Haut
1	Zitrone
50 g	Butter
	Mehl, zum Bestäuben
½ Bund	Dill
½ Bund	Petersilie
3 EL	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffeln:

250 g	Kartoffeln
1	Knoblauchzehe
3	Wacholderbeeren
¼ TL	Kümmel (gemahlen)
1	Rosmarinzweig
1 Blatt	Liebstockel (getrocknet)
1	Lorbeerblatt
½ Bund	Petersilie
1 TL	Salz

Für den Gurkensalat:

1	Salatgurke
1	kleine Zwiebel
125 ml	saure Sahne
½ TL	Wasabi-Paste
½ Bund	frischer Dill
2	Schnittlauchblüten, zur Dekoration
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Knoblauch abziehen und andrücken. Die Gewürze (Knoblauch, Wacholder, Kümmel, Rosmarin, Liebstockel und Lorbeer) in das Teeei füllen und in das Wasser hängen. Die Kartoffeln schälen und darin gar kochen. Die Petersilie kleinhacken und beiseite stellen.

Die Forelle waschen und trocken tupfen. Anschließend salzen und pfeffern. Die Petersilie und Dill klein hacken und mit der Butter zerdrücken. Die Kräuterbutter in die Forelle füllen und danach die Forelle in Mehl wenden. Anschließend den Fisch in Butterschmalz von beiden Seiten anbraten.



Die Gurke schälen und in Scheiben reiben. Salzen und pfeffern. Die Sahne mit der Wasabi-Paste verrühren und dazugeben. Die Zwiebeln abziehen und sehr fein hacken. Dann ebenfalls dazugeben. Den Dill hacken und hinzugeben. Alles vorsichtig verrühren. Mit Schnittlauchblüten verzieren.

Die Kartoffeln abgießen und mit der Petersilie vermengen.

Die Forelle mit den Kartoffeln und dem Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Tilapiafilet mit buntem Couscous“ von Elizaneda Gerner

Für den Fisch:

200 g	Tilapiafilet, ohne Haut
1	Zitrone
1	Gemüsezwiebel
1	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Chilischote
1 EL	Mehl
2-3 Zweige	Thymian
3 Zweige	glatte Petersilie
1L	Gemüsefond
	Olivenöl

Für den Couscous:

150 g	Couscous
½	rote Paprika
1/2	grüne Paprika
1/2	gelbe Paprika
1	kleine Zwiebel
500 ml	Gemüsefond
1 TL	Curry
	Salz
	Olivenöl

Zubereitung

Für den Fisch etwas Schale von der Zitrone abreiben. Den Saft einer Zitrone auspressen.

Das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Nun mit den Zitronenzesten einreiben. Den Knoblauch abziehen.

Den Gemüsefond in einen Topf füllen, den Knoblauch, den Zitronensaft, den Thymian, die Petersilie, die Chilischote und einen Teelöffel Salz hinzufügen und alles aufkochen. Anschließend den Herd ausstellen und den Fisch hineinlegen.

Die Gemüsezwiebel abziehen und grob schneiden. Die Lauchzwiebel von den Enden befreien und in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin anbraten. Einen Esslöffel Mehl hineinrühren.

Den Fisch aus dem Wasser herausnehmen und mit in die Pfanne der Zwiebeln legen. Den Fond aus dem Topf in die Pfanne geben und den Fisch darin weiter dünsten lassen. Den Knoblauch aus dem Wasser nehmen, kleinschneiden und in die Pfanne geben.

Die Zwiebel abziehen, die Paprika halbieren, entkernen und zusammen mit der Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden. Den Gemüsefond erhitzen und zusammen mit dem gewürfelten Gemüse, dem Curry, dem Öl und einer Prise Salz in eine Schüssel geben und den Couscous hineinrühren. Das Ganze und etwa zehn Minuten quellen lassen

Den Fisch mit dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Kartoffel-Hack-Klöße auf Rote Bete Salat“ von Julia Oganowski

Zutaten für 2 Personen

Für die Klöße:

250 g	gemischtes Hack, vom Rind und Schwein
500 g	mehligkochende Kartoffeln
125 g	Kartoffelmehl
1	Ei
2	Zwiebeln
40g	Griebenschmalz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Für den Salat:

350g	Rote Beete, vakuumiert
1	Schalotte
1	kleiner Boskop Apfel
1 EL	Apelessig
2 EL	Sonnenblumenöl
1 Msp.	Zucker
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Zwei Töpfe mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und etwa 15 Minuten weichkochen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Während die Kartoffeln kochen, die Rote Bete auspacken, kurz abspülen und dann in eine Schüssel raspeln. Den Apfel schälen und ebenso in die Schüssel raspeln. Die Schalotte abziehen, klein würfeln, hinzugeben und alles mit Essig, Öl, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Klöße die Zwiebeln abziehen und würfeln. Das Hackfleisch mit einer gewürfelten Zwiebel mit dem Griebenschmalz in der Pfanne anbraten, salzen pfeffern und abkühlen lassen. Die zweite Zwiebel mit dem Bratensatz des Hackfleisches braten.

Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse pressen und alles in eine Schüssel geben. Ein Viertel der Masse rausnehmen und auf den restlichen Kartoffeln verteilen. Den entstandenen Hohlraum mit Kartoffelmehl füllen, das Ei und Gewürze hinzugeben, anschließend gut verkneten.

Aus der Kartoffelmasse Klöße formen. Jeweils etwas Hack in die Mitte der Klöße drücken und diese wieder verschließen. Die Klöße nun für fünf Minuten in kochendes Salzwasser geben. Wenn sie schwimmen, anschließend noch etwas ziehen lassen. Anschließend herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Abschließend die Griebenschmalz-Zwiebeln über die fertigen Klöße geben. Mit dem Rote-Bete-Salat auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Griebenschmalz vom Anbraten des Hackfleisches übergießen.





Hauptgericht: „Mit Blutwurst gefüllte Hähnchenkeulen mit Kartoffelpüree und Cassis-Zwiebeln“ von Karl-Heinz Grigo

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenkeulen:

4 Keulen vom Freilandhuhn
200 g Blutwurst (aus dem Ring)
2 EL Majoran, getrocknet
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Für die Cassis-Zwiebeln:

8 rote Zwiebeln
1 EL Butter
40 ml Cassislikör
80 ml Rotwein, trocken
1 EL schwarzes Johannisbeergelee
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligkochende Kartoffeln
2 EL Butter
100 ml Milch
Majoran, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 125 Grad ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenkeulen abspülen, trockentupfen und die Knochen auslösen. Dabei die Haut möglichst nicht beschädigen. Die Blutwurst in kleine Stücke schneiden. Die Keulen salzen und mit Majoran bestreuen, mit Blutwurststücken füllen und mit Küchengarn zusammenbinden oder mit Zahnstochern feststecken.

Etwas Sonnenblumenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die gefüllten Hähnchen darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Anschließend die Pfanne in den Backofen geben und die Keulen darin circa 25 Minuten weitergaren. Für die letzten fünf Minuten den Grill zuschalten, damit die Haut der Hähnchen knusprig wird. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Wasser und Salz aufsetzen.

Die Zwiebeln schälen und vierteln. Ein Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Mit Cassislikör und Rotwein ablöschen, Johannisbeergelee einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abdecken und etwa fünf Minuten schmoren. Die Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Die Butter mit der Milch erhitzen. Mit den Kartoffeln zu einem Püree verarbeiten. Den Majoran untermischen und abschmecken. Die Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit den Cassis-Zwiebeln und Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.