



| Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 29. Dezember 2009 |

„Lammkarree mit Kräuterkruste und Polenta“ von Sarah Billhardt

Zutaten für zwei Personen

400 g	Lammkarree, mit Rippchen und Schwarte
2	Schalotten
1 Zehe	Knoblauch
90 g	Parmesan, gerieben
1	Ei
80 g	Polentagrieß, instant
25 g	Semmelbrösel
1 TL	Senf
0,5 Bund	Petersilie, glatt
5 Zweige	Thymian
5 Zweige	Rosmarin
1	Lorbeerblatt
2 EL	Balsamico, alt
200 ml	Traubensaft, rot
400 ml	Geflügelfond
200 ml	Schlagsahne
60 g	Butter
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Schwarte behutsam entfernen und die Rippchen abschaben, bis sie schön weiß sind. Das Fleisch mit Pfeffer würzen und die Schalotten abziehen und sehr fein hacken. Je vier Zweige Thymian und Rosmarin und das halbe Bund Petersilie zupfen und fein hacken.

Die Semmelbrösel, 25 Gramm Parmesan, die Schalotten, die Kräuter, 30 Gramm Butter und das Ei miteinander vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Karree darin anbraten. Salzen und im Ofen zehn Minuten garen lassen.

Das Fleisch herausnehmen, mit dem Senf bestreichen und die Kräutermasse darauf verteilen. Erneut in den Ofen geben und überbacken lassen.

Den Bratensatz mit dem Balsamico und dem rotem Traubensaft loskochen, reduzieren und durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Den Knoblauch abziehen. Den Geflügelfond zusammen mit dem Lorbeerblatt, dem übrigen Rosmarin und Thymian und der Knoblauchzehe fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend die Kräuter und den Knoblauch wieder entfernen. Den Polentagries in den Fond geben und unter Rühren zehn Minuten quellen lassen. Die Sahne aufschlagen und den übrigen Parmesan und die übrige Butter unterrühren. Zuletzt die steife Sahne unterheben.

Das Lammkarree zusammen mit der Polenta auf Tellern anrichten.



„Aztekisches Schokohuhn“ von Max Bintener

Zutaten für zwei Personen

250 g	Hähnchenbrust
125 g	Langkornreis
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
1	Zwiebel
40 g	Blockschokolade, zerkleinert, 70% Kakao
25 g	Mandelblätter
25 g	Rosinen
425 ml	Hühnerfond
280 ml	Gemüsefond
1 Zehe	Knoblauch
10 g	Rohrzucker
10 g	Speisestärke
0,5 Bund	Petersilie, kraus
	Kreuzkümmel, gemahlen, zum Abschmecken
	Chilipulver, zum Abschmecken
	Kurkuma, zum Abschmecken
	Zucker, zum Abschmecken
	Olivenöl, zum Anbraten
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis und eine Prise Kurkuma hinzufügen. Das Ganze 15 Minuten köcheln lassen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit etwas Kreuzkümmel darin anbraten. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Paprika halbieren, entkernen und von den Scheidewänden befreien. Nun in Würfel schneiden und zusammen mit der Zwiebel in den Topf geben. Das Ganze salzen und pfeffern.

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit in den Topf geben. Kurz anbraten, bis es außen braun wird. Das Ganze mit Chili, Kreuzkümmel und Zucker abschmecken und Mandeln und Rosinen hinzufügen.

Den Hühnerfond erhitzen, die Speisestärke hinzufügen und die Schokolade ebenfalls. Das Ganze zum Kochen bringen, bis die Sauce eindickt. Die Sauce weiter köcheln lassen.

Die Petersilie zupfen und fein hacken.

Den Reis abgießen und zusammen mit dem Aztekischen Schokohuhn anrichten und mit Petersilie garnieren.



„Gurken-Basilikum-Suppe mit Scampi“ von Amanda Kächter

Zutaten für zwei Personen

100 g	Scampi, mit Kopf und Schale
1	Gurke
400 ml	saure Sahne
1	Zitrone, unbehandelt
0,5 Bund	Basilikum
2 EL	Paprikapulver, edelsüß
	Zucker, zum Abschmecken
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Scampi am Rücken längs einritzen und von Schale und Kopf befreien. Den Darm anschließend entfernen und das Ganze waschen und trocken tupfen.

Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Dreiviertel der Gurkenhälften in grobe Stücke schneiden, das restliche Viertel in kleine Stücke schneiden und beiseite legen.

Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die groben Gurkenstücke, das Basilikum und die saure Sahne in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Das Ganze mit Salz, Zucker, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Scampi mit dem Paprikapulver goldbraun anbraten. Die Suppe auf einem Teller anrichten. Die kleinen Gurken und die Scampi hinzufügen. Mit drei Basilikumblättern dekorieren.



„Faschierte Butterschnitzel mit Kartoffelpüree und Vichykarotten“ von Felix Schmir!

Zutaten für zwei Personen

250 g	Hackfleisch, vom Kalb
5	Kartoffeln, mehligkochend
4	Karotten
1	Brötchen, hell, vom Vortag
1	Zitrone, unbehandelt
2	Zwiebeln
1	Ei
200 g	Semmelbrösel
0,5 Bund	Petersilie, glatt
1	Muskatnuss
80 ml	Kalbsfond
70 ml	Schlagsahne
200 ml	Milch
20 g	Butter
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, klein würfeln und in Salzwasser gar kochen.

Das Brötchen in Wasser einweichen, auspressen und fein schneiden. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Etwas Muskatnuss reiben und ein paar Zesten von der Zitrone reiben. Die Zwiebeln abziehen und eine der beiden fein hacken. Das Hack mit dem Ei, der Sahne, der Petersilie, Salz, Pfeffer und dem Zitronenabrieb gut vermengen und mit etwas Muskatnuss würzen. Aus dieser Masse Frikadellen formen und mit einem Messer Karomuster eindrücken.

Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und die Frikadellen auf der Karoseite zuerst anbraten. Anschließend wenden. Anschließend in den Ofen geben und dort garen lassen. Den Bratsatz mit dem Kalbsfond ablöschen, reduzieren lassen und kalte Butterstücke einrühren.

Die Kartoffeln abgießen und pressen. Anschließend durch ein Passiersieb geben, Milch hinzufügen und das Püree mit Muskat würzen.

Die Karotten in Scheiben schneiden, die übrige Zwiebel ebenfalls fein hacken und in einer Pfanne in Butterschmalz goldbraun anschwitzen. Die Karottenscheiben dazugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.



„Lammlachse auf winterlichem Salat“ von Lennart Borchardt

Zutaten für zwei Personen

2	Lammlachse, à 250 g
100 g	Feldsalat
100 g	Rucola
80 g	Radicchio
6 Zweige	Thymian
4 Zweige	Rosmarin
5 Blätter	Salbei, mit Stiel
1	Fladenbrot
	Olivenöl, zum Anbraten
	Aceto Balsamico, zum Marinieren
	Trüffelöl, zum Marinieren
	Butter, zum Anbraten
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Lammlachse waschen und trocken tupfen. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Lammlachse von beiden Seiten scharf anbraten. Das Fladenbrot in Stücke schneiden.

Thymian, Salbei und Rosmarin zupfen und mit in die Pfanne geben. Die Pfanne in den Backofen schieben und zwölf Minuten garen.

Feldsalat, Rucola und Radicchio waschen und trocken schleudern. Die Salate klein schneiden und in einer Schüssel vermengen. Drei Esslöffel Olivenöl, drei Esslöffel Balsamico, Pfeffer, Salz und eine Prise Zucker, in einer Schale verrühren und das Ganze mit dem Salat vermengen. Drei Esslöffel Trüffelöl über den Salat geben und erneut gründlich vermengen.

Den Salat auf einem Teller anrichten. Die Lammlachse auf den Salat geben und mit dem restlichen Sud übergießen. Dazu das Fladenbrot reichen.