



| Die Küchenschlacht –Überraschungsmenü vom 30. Oktober 2009 |

Vorspeise: „Lachsfilet mit gebratenen Avokadospalten und Joghurt-Limettendip“ von Alfons Schuhbeck

Zutaten für 2 Personen

2	Lachsfilets, à 120 g, ohne Haut, entgrätet
1	Avocado, reif aber fest
25 g	Semmelbrösel
2 EL	Butter
150 g	Naturjoghurt
1	Limette, unbehandelt
1 Prise	Zucker
3 EL	Olivenöl, mild
	Chilisalz, mild
	Vanillesalz
	Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und auf geölte Backbleche legen, mit Klarsichtfolie bedecken und im Backofen etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend mit einem Esslöffel Olivenöl einpinseln und mit Chilisalz würzen.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und schälen. Die Avocadohälften in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und salzen. Die Butter in einer Pfanne bräunen, die Avocado in den Semmelbröseln wälzen und bei mittlerer Hitze in der braunen Butter von beiden Seiten anbraten. Je nach Geschmack mit Vanillesalz oder Chilisalz würzen.

Die Schale der Limette abreiben, anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Joghurt mit dem Limettensaft, dem Limettenabrieb und dem restlichen Olivenöl verrühren und mit Chilisalz und einer Prise Zucker würzen.



Hauptgericht: „Pistazienrisotto mit Hendlbrust“ von Alfons Schuhbeck

Zutaten für 2 Personen

2	Hähnchenbrüste, à 180 g, ohne Haut
40 ml	Weißwein
225 ml	Gemüsefond
75 g	Risottoreis
0,5 TL	Fenchelkörner
0,5 TL	Lavendelblüten
1	Zwiebel
1 Schote	Vanille
2 Zehen	Knoblauch
1	Orange, unbehandelt
1 Msp.	Safranfäden
20 g	Pistazienkerne, ungesalzen
4 EL	Oliveneröl, mild
1 EL	Butter
1 Prise	Chiliflocken, mild
1	Ingwer
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Zwiebel abziehen, würfeln und eine Hälfte in einem Topf bei milder Hitze in einem Esslöffel Olivenöl glasig anschwitzen. Den Reis dazu geben und solange mitschwitzen lassen, bis die Reiskörner heiß sind. Mit dem Weißwein ablöschen, einköcheln lassen, mit etwas Gemüsefond aufgießen und unter ständigem Rühren immer wieder etwas Gemüsefond hinzugeben. Diesen vom Reis aufsaugen lassen, bis die Reiskörner nach 15 bis 20 Minuten noch etwas Biss haben.

Zwei Streifen der Orangenschale abreißen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Vanilleschote aufschneiden und ein Viertel des Marks herauskratzen. Den Fenchel in einem Mörser zerreiben und nach etwa zehn bis 15 Minuten mit dem Lavendel, dem Vanillemark, einer Knoblauchzehe, einem Streifen Orangenschale und dem Safran in das Risotto rühren. Zum Schluss die Pistazien dazu geben, einen Esslöffel Olivenöl hinein rühren, die ganzen Gewürze entfernen und mit Salz und Chili abschmecken.

Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, in einer Pfanne in zwei Esslöffeln Öl auf beiden Seiten hell anbraten, auf das Ofengitter legen und in 25 bis 30 Minuten saftig durchziehen lassen.

Den Ingwer schälen und eine Scheibe davon abschneiden. In einer Pfanne die Butter bräunen mit dem restlichen Knoblauch, der Ingwerscheibe und der Orangenschale erwärmen, die Hendlbrüste nach dem Garen darin wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Risotto in warmen tiefen Tellern anrichten und je ein Hähnchenbrust darauf setzen.