



| Die Küchenschlacht – Überraschungsmenü vom 11. September 2009 |

Vorspeise: „Marinierter Lachs vom heißen Teller mit Limone und Ingwer“

Zutaten für zwei Personen

250 g	Lachs, mit Haut
1	Limetten
1 Knolle	Ingwer
100 ml	Olivenöl
2 TL	Senf
4	Radieschen
100 g	Rucola
150 ml	Balsamicoessig
50 g	Honig
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 230 Grad Grillstufe vorheizen.

Den Balsamico mit dem Honig in einen Topf geben und auf die Hälfte einreduzieren.

Einen Teller mit Senf dünn einstreichen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Teller verteilen. Die Schale von einer Limette reiben und den Limettenabrieb über den Lachs verteilen.

Die Radieschen in kleine Stifte schneiden und verteilen. Ein kleines Stück Ingwer schälen, fein reiben und ebenfalls über dem Lachs verteilen. Den Rucola waschen, trocken schleudern, klein zupfen und verteilen.

Anschließend die Limette halbieren, den Saft auspressen und über allem verteilen. Das Olivenöl gleichmäßig darüber geben.

Einen Esslöffel Balsamicoreduktion über jeden Teller verteilen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Teller für zwei bis drei Minuten gratinieren.



Hauptgang: „Teriyaki von der Hähnchenbrust mit scharfer Avocado-creme“

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrüste
250 g	Mienudeln
3	Avocados, reif
2 EL	Chilipaste
1 EL	Crème fraîche
2	Zitronen, unbehandelt
1	Paprika, rot
50 g	Shiitakepilze
200 g	Kaiserschoten
0,5 Bund	Koriander
75 ml	Geflügelfond
50 ml	Sojasauce
50 ml	Mirin
30 g	Zucker
2 TL	Speisestärke
	Öl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Sojasauce zusammen mit Mirin, Zucker und Geflügelfond aufkochen und fünf Minuten köcheln lassen. Mit Speisestärke abbinden.

Die Mienudeln mit kochendem Salzwasser übergießen und vier Minuten ziehen lassen.

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Anschließend durch ein Sieb drücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitronen halbieren und pressen. Die Avocado mit der Crème fraîche vermischen und mit der Chilipaste und dem Zitronensaft abschmecken.

Die Hähnchenbrüste salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Die Hähnchenbrüste mit der Teriyakisauce ablöschen und wenden.

Die Paprika längs halbieren, entkernen, die Scheidewänden entfernen und das Fruchtfleisch in feine Rauten schneiden.

Die Kaiserschoten und die Shiitakepilze halbieren und in Öl anbraten. Nach drei Minuten die Nudeln dazugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas vom Koriander zupfen und dazu geben. Das Ganze leicht mit Teriyakisauce glacieren.

Die Hühnerbrüste zusammen mit der Avocado-creme und dem Gemüse anrichten.