



| Die Küchenschlacht – Überraschungsmenü vom 04. September 2009 |

„Lammkoteletts mit Bohnengemüse“ von Horst Lichter

Zutaten für zwei Personen

4	Lammkoteletts
250 g	Bohnen, grün, frisch
50 g	Speck, durchwachsen
4	Tomaten
1	Zwiebel
3 EL	Olivenöl
2 Zehen	Knoblauch
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 110 Grad Grill vorheizen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen putzen und im Salzwasser fünf Minuten blanchieren. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und würfeln. Den Speck in Streifen schneiden, eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Nun zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin abraten. Anschließend die Zwiebel- und die Knoblauchwürfel dazugeben und kurz mit dünsten.

Nun die Bohnen und die Tomaten hinzufügen. Den Thymian hacken und ebenfalls dazugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und das Bohnengemüse 15 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit die Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und fein hacken, die Nadeln des Rosmarins zupfen. Beides mit dem restlichen Olivenöl verrühren und die Lammkoteletts damit einreiben.

Eine Pfanne erhitzen und die Lammkoteletts darin von jeder Seite scharf anbraten. Beim Wenden mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts nun für zehn Minuten in den Backofen geben und gar ziehen lassen.

Die Lammkoteletts mit dem Bohnengemüse auf Tellern anrichten.



„Milchreis mit frischen Erdbeeren“ von Horst Lichter

Zutaten für zwei Personen

250 g	Erdbeeren, frisch
80 g	Milchreis
10 g	Butter
250 ml	Milch
4	Orangen
2 EL	Mandelblättchen
2 EL	Zucker
1 EL	Schmand
2 TL	Orangenlikör
1 TL	Speisestärke
1 TL	Vanillezucker
1 Prise	Salz

Zubereitung

Den Milchreis in die Milch hineinrühren, mit dem Salz würzen und aufkochen lassen. Bei geringer Hitze zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren.

Die Orangen halbieren und den Saft auspressen. Zwei Esslöffel Orangensaft mit der Stärke und einem Esslöffel Zucker verrühren. Den restlichen Orangensaft aufkochen lassen und mit der angerührten Stärke binden. Anschließend alles erneut kurz aufkochen lassen, den Grand Marnier hinzugeben und das Ganze abkühlen lassen.

Die Erdbeeren vom Grün befreien, halbieren und mit der Orangensauce vermischen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Den Milchreis vom Herd nehmen und den restlichen Zucker, den Vanillezucker, den Schmand und die Butter unterrühren.

Den Milchreis in Dessertschalen füllen und die Erdbeeren sowie die Mandeln darüber.