



| Die Küchenschlacht - Vorspeisen vom 18. August 2009 |

„Zitronengrassuppe“ von Lea Müller-Hepe

Zutaten für zwei Personen

100 g	Hähnchenbrustfilet
400 ml	Geflügelfond
100 ml	Milch
10 g	Butter
2 Stangen	Zitronengras
1	Limette, unbehandelt
0,5 Bund	Petersilie, glatt
0,5 Bund	Koriander
2	Pfefferkörner, schwarz
0,5 Bund	Lauchzwiebel
40 g	Mehl
1	Ei
	Salz
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten

Zubereitung

Das Zitronengras klein hacken. Etwas Schale von der Limette reiben. Anschließend die Limette halbieren und auspressen. Die Hälfte des Korianders und die Petersilie zupfen und die Blätter fein hacken. Den Geflügelfond, das Zitronengras, die Limettenschale, Limettensaft, die Petersilien- und Korianderstängel zusammen mit den Pfefferkörnern und einem Teelöffel Salz aufkochen.

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und ganz mit in die Suppe geben.

Für den Teig das Mehl, das Ei, eine Prise Salz und die Milch verrühren. Die Butter, sowie den gehackten Koriander und Petersilie dazugeben. Nacheinander in Sonnenblumenöl zwei dünne Pfannkuchen ausbacken, anschließend aufrollen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Lauchzwiebeln vom Grün befreien und in feine Ringe schneiden. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren und die Lauchzwiebeln und Flädle hinzugeben. Das Fleisch in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Suppe geben.

Die Zitronengrassuppe in tiefen Tellern anrichten und mit dem Koriander dekorieren.



„Gegrilltes Gemüse mit Garnelen“ von Peter Wettengel

Zutaten für zwei Personen

4	Garnelen, ausgelöst
100 g	Zuckerschoten
2	Champignons, weiß
2	Champignons, braun
1 Schote	Paprika, rot
1	Zucchini
2	Tomaten, getrocknet, in Öl
1 Bund	Schnittlauch
2	Limetten, unbehandelt
2	Artischocken, sehr jung, aus dem Glas
10 EL	Olivenöl
	Zucker
	Chilisalز
	Salz
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zuckerschoten putzen und fünf Minuten in gesalzenem Wasser blanchieren.

Die Champignons in dicke Scheiben schneiden. Die Paprika entkernen und vierteln. Die Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten in dünne Streifen schneiden.

Etwas Schale von der Limette reiben. Anschließend die Limetten halbieren und auspressen. Von den Artischocken etwa vier Zentimeter der Spitzen abschneiden. Deren Stiel auf vier Zentimeter kürzen. Die Artischocken längs halbieren und die Härchen mit einem Löffel entfernen. Anschließend die Artischocken mit etwas Limettensaft beträufeln.

Die Champignons, Paprika, Zucchini, Tomaten, Artischocken mit fünf Esslöffeln Olivenöl und Salz verfeinern.

Eine Grillpfanne mit einem Esslöffel Öl bepinseln. Die Artischocken und Paprika hinein geben und von beiden Seiten bei großer Hitze sechs Minuten grillen. Die Hitze reduzieren und die Champignons, Zucchini, Tomaten und Paprika hinzugeben und das Ganze zugedeckt etwa acht Minuten garen. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Champignons und Zucchini ebenfalls von beiden Seiten bei mittlerer Hitze acht Minuten grillen, dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Nun die Zuckerschoten kurz in der Grillpfanne grillen.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Für das Dressing zwei Esslöffel Olivenöl mit dem übrigen Limettensaft, Zucker und zwei Esslöffeln heißem Wasser verrühren. Den Schnittlauch dazugeben und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Garnelen mit Salz, Pfeffer und Chilisalز würzen und im restlichen Öl anbraten.

Das Gemüse und die Tomatenstreifen auf Tellern verteilen, mit dem Dressing beträufeln und mit der Limettenschale bestreuen.



„Fischsuppe mit Kokos und Mango“ von Ina Stamer

Zutaten für zwei Personen

150 g	Lachsfilet, ohne Haut
150 g	Rotbarschfilet, ohne Haut
100 g	Garnelen, küchenfertig
500 ml	Fischfond
200 ml	Coconut Cream (90% Coconutextrakt)
50 g	Kokoscreme
200 ml	Crème fraîche
2 EL	Erdnussöl
1 EL	Sherry
1	Zucchini
1	Mango, reif
2	Karotten
100 g	Zuckererbsen
50 g	Sojasprossen
1 Zehe	Knoblauch
1 Schote	Chili, getrocknet
1 Bund	Koriander
1 Bund	Lauchzwiebeln
1	Muskatnuss
1 Msp.	Safran
	Olivenöl, zum Anbraten
	Tabasco
	Curry
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Knoblauch abziehen. Die Lauchzwiebeln vom Grün befreien und fein hacken. Den Zwiebellauch in etwa einen halben Zentimeter breite Stücke schneiden. Die Zucchini fein würfeln. Die Karotten putzen und in feine, kurze Streifen schneiden.

Den Knoblauch und die Zwiebeln in Olivenöl glasig andünsten, anschließend die Zucchini und die Karotten hinzugeben. 175 Milliliter Fischfond angießen und das Gemüse zehn Minuten weich kochen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und 100 Gramm Crème fraîche unterrühren.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und würfeln. Die Zuckerschoten putzen, dritteln und im Erdnussöl anschwitzen. Die Mango dazugeben und kurz mitdünsten. Den restlichen Fischfond und die Coconut Cream angießen und das Ganze zwei Minuten köcheln lassen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Garnelen halbieren. Den Fisch mit in die Suppe geben. Das Zucchini-Gemüse passieren und mit den Sojasprossen zur Suppe geben. Die Chili fein schneiden. Etwas Muskatnuss reiben und die Suppe mit Sherry, Kokoscreme, Curry, Muskat, Tabasco, Safran, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Schale der Zitrone reiben. Den Koriander hacken. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit der restlichen Crème fraîche und dem Koriander dekorieren. Mit Hilfe einer Fischschablone einen Fisch aus Zitronenschale auf die Suppe streuen.



„Spinatgratin mit frischem Sommersalat“ von Samuel Fink

Zutaten für zwei Personen

400 g	Spinat, frisch
200 g	Feldsalat
100 g	Champignons, weiß
200 ml	Sahne
25 ml	Balsamicoessig
150 g	Gruyère
50 g	Parmesan
1	Zitrone, unbehandelt
2	Tomaten
1	Mozzarella
1 Bund	Petersilie, kraus
1	Muskatnuss
5 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Spinat in eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl geben und zusammenfallen lassen. Anschließend herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Etwas Muskatnuss reiben.

Die Pilze in zwei Esslöffeln Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskatnuss würzen. Den Spinat in eine feuerfeste Form geben und die Pilze darauf verteilen.

Den Parmesan und den Gruyère reiben. Die Sahne halbfest schlagen und mit dem Parmesan und dem Gruyère vermischen. Die Sahne-Käse-Mischung über die Pilze geben und das Ganze für 20 Minuten in den Ofen geben.

Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten vierteln. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken.

Den Feldsalat vorsichtig mit den Tomaten, dem Mozzarella und der Petersilie vermischen. Das restliche Olivenöl und den Balsamicoessig zu einem Dressing vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Salat mit dem Dressing vermischen.

Das Gratin portionsweise auf Tellern geben, dazu den Salat anrichten.



„Pilz-Knoblauch-Soufflé“ von Rosemarie Mahler

Zutaten für zwei Personen

40 g	Champignons, braun
1	Ei
1	Limette, unbehandelt
1 Zehe	Knoblauch
10 g	Mehl
110 ml	Milch
1 EL	Balsamicoessig
1 EL	Olivenöl
3 EL	Butter
50 g	Rucola
5	Cherrytomaten
1	Zwiebel
0,5 Bund	Majoran
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Kapuzinerkresse
	Salz
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Souffléförmchen mit einem Esslöffel Butter fetten.

Einen Esslöffel Butter schmelzen. Die Champignons klein schneiden. Die Limette halbieren und auspressen. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Das Ganze zur Butter geben und drei Minuten dünsten.

Die Pilzmischung aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben. Den Majoran fein hacken und untermischen. Die restliche Butter in einem Topf schmelzen. Anschließend das Mehl dazugeben und eine Minute erhitzen. Nun die Milch hinzufügen und unter Rühren aufkochen. Die Sauce zur Pilzmischung geben, diese salzen und pfeffern. Das Ei trennen und das Eigelb zur Sauce geben. Das Eiweiß steif schlagen und ebenfalls unterheben. Die Mischung in die Förmchen füllen auf einem Backblech zehn Minuten backen.

Die Cherrytomaten halbieren. Etwas von der Kapuzinerkresse zupfen und alles vermengen.

Für das Dressing eine Zwiebel abziehen und fein schneiden. Den Balsamicoessig mit dem Olivenöl und der Zwiebel vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Das Dressing über den Salat geben. Den Salat in einer Schale und das Soufflé in der Form zusammen auf Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch garnieren.