



| Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 24. Juni 2009 |

„Rinderfilet mit Piment und Ratatouille“ von Sebastian Schütz

Zutaten für zwei Personen

2	Rinderfilet, à 200 g
400 g	Tomaten, ganz, geschält, aus der Dose
1	Aubergine, klein
1	Zucchini
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
1	Karotte
1	Zwiebel, mittelgroß
3 Zehen	Knoblauch
2 Zweige	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1	Lorbeerblatt
3 EL	Mehl
2 EL	Butter
2 EL	Puderzucker
2 cl	Wermut
5 Körner	Piment
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Fleur de Sel
	Salz
	Olivenöl, zum Anbraten
	Butterschmalz, zum Anbraten

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Aubergine in circa drei Zentimeter große Würfel schneiden, in Mehl wenden und in viel Olivenöl anbraten. Anschließend herausnehmen.

Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. Eine Knoblauchzehe andrücken. Das Fleisch von beiden Seiten zusammen mit dem Knoblauch und einem Rosmarinzweig in Butterschmalz circa vier bis fünf Minuten anbraten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und circa 20 Minuten im Ofen fertig garen.

Die Pimentkörner im Mörser zerstoßen, in den Bratensatz geben und kurz anrösten. Die Butter hinzufügen, mit Salz würzen und vom Herd nehmen. Die Karotte putzen und in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen, achteln und zusammen mit den Karottenscheiben anschwitzen. Mit dem Puderzucker karamellisieren.

Zwei Knoblauchzehen abziehen, grob hacken und in Olivenöl anschwitzen. Die Paprika halbieren, entkernen und in vier Zentimeter große Stücke schneiden. Die Zucchini der Länge nach halbieren und in etwa drei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Paprika und die Zucchini mit zum Knoblauch geben. Mit Wermut ablöschen und je einen Rosmarin- und Thymianzweig, sowie das Lorbeerblatt dazugeben. Anschließend die Tomaten aus der Dose hinzugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und etwa acht Minuten köcheln lassen. Anschließend das Lorbeerblatt entfernen.

Die Filets auf Teller geben, mit Fleur de Sel würzen und mit der flüssigen Pimentbutter beträufeln. Die Auberginen unter das Ratatouille heben und neben den Filets anrichten.



„Lachsfilet mit Zucchini-Paprika-Plätzchen und Zitronengrasschaum“ von Carola Berlin

Zutaten für zwei Personen

2	Lachsfilets, ohne Haut, à 200 g
150 g	Spargel, grün, asiatisch
125 ml	Sahne
150 ml	Weißwein
200 ml	Gemüsefond
20 ml	Weißweinessig
1	Ei
1	Zitrone, unbehandelt
1	Zucchini, groß
1	Paprika, rot
1 Zehe	Knoblauch
1 Stange	Zitronengras
50 g	Semmelbrösel
2	Kapuzinerkresseblüten
1	Kafirblatt
2 cl	Wermut
	Olivenöl, zum Anbraten
	Curry
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Zucchini in sehr dünne Scheiben raspeln, etwas Salz darüber geben und etwa fünf Minuten ruhen lassen. Die Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Zucchini in einem Küchentuch ausdrücken und mit den Paprikawürfeln, den Semmelbröseln und dem Ei zu einem Teig verarbeiten. Den Teig mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Curry würzen. Mit einem Löffel Plätzchen vom Teig abstechen und in Olivenöl ausbacken. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Zitronengras mit einem Messer andrücken und grob zerteilen. Die Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Den Essig, den Wein, den Wermut und den Fond zusammen mit dem Knoblauch, dem Kafirblatt und dem Zitronengras aufkochen und einreduzieren.

Den Spargel von den holzigen Enden befreien, in Stücke schneiden und etwa fünf Minuten in Olivenöl anbraten. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz würzen und von beiden Seiten etwa drei Minuten in Olivenöl braten.

Die Sauce durch ein Sieb passieren und die Sahne hinzugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und noch einmal aufmixen.

Den grünen Spargel mittig auf Tellern anrichten und jeweils ein Lachsfilet darauf setzen. Den Zitronengrasschaum über dem Fisch verteilen. Dazu die Zucchini-Plätzchen anrichten und das Ganze mit Kapuzinerkresse dekorieren.



„Süße Zunge mit Möhren-Minz-Salat“ von Anastasia Bichan

Zutaten für zwei Personen

1	Kalbszunge, gekocht und geschält
2	Karotten
1	Rote Bete, aus dem Frischepack
1	Zwiebel
1	Orange, unbehandelt
1	Birne
10	Trauben, kernlos, weiß
10	Trauben, kernlos, rot
3	Aprikosen
4	Pflaumen, säuerlich
100 ml	Weißwein, halbtrocken
50 ml	Apfelsaft
2 EL	Cashew-Kerne
1 Bund	Minze
2 EL	Essig
3 EL	Walnussöl
2 TL	Korianderkörner, gemahlen
2 TL	Zucker
2 TL	Pfeffer, grün
8 Körner	Piment
1	Lorbeerblatt
	Butter, zum Anbraten
	Chili, aus der Gewürzmühle
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebel abziehen, grob hacken und zusammen mit dem Lorbeerblatt und den Pimentkugeln in viel Wasser aufkochen. Die Zunge einlegen und einige Minuten kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

Die Orange und die Birne schälen. Die Orange filettieren. Die Birne halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Aprikosen und die Pflaumen entkernen und achteln.

Das Obst zusammen mit den Weintrauben in Butter anbraten. Mit Weißwein ablöschen und zugedeckt schmoren lassen.

Etwas Minze zupfen. Die Karotten putzen und in feine Streifen schneiden. Die rote Bete ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Karottenstreifen zusammen mit dem Koriander, der Minze, Zucker, Salz, dem grünen Pfeffer, Essig, Chili und dem Apfelsaft vermischen.

Die Zunge in fingerdicke Scheiben schneiden. Sechs Scheiben in Butter anbraten und kurz schmoren lassen.

Die Cashew-Kerne ohne Fett anrösten und grob hacken. Jeweils drei Scheiben Zunge zusammen mit dem Obst und dem Karotten-Minz-Salat anrichten. Das Ganze mit den Cashew-Kernen und etwas Minze dekorieren. Zum Schluss etwas Walnussöl darüber geben.



„Angeldorsch in Senfsauce“ von Annekatriin Odemann

Zutaten für zwei Personen

500 g	Dorschfilet, mit Haut
350 g	Kartoffeln, festkochend
2	Zwiebeln
2	Karotte
1	Zucchini
1	Fenchel
1	Lauch
1	Staudensellerie
6	Schalotten
2 Stangen	Lauch
50 g	Champignons, weiß
1 Zehe	Knoblauch
200 ml	Weißwein, trocken
250 ml	Fischfond
40 ml	Wermut
1 Bund	Dill
1	Lorbeerblatt
50 g	Butter
1 EL	Senf, mittelscharf
1 EL	Meaux Senf
100 ml	Sahne
150 g	Crème double
1 EL	Sherryessig
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser gar kochen.

Einen Liter Wasser zusammen mit dem Wein aufsetzen. Die Karotten, den Fenchel, den Lauch und den Staudensellerie putzen und klein schneiden. Eine Karotte grob hacken. Den Fenchel, den Lauch und den Sellerie halbieren und jeweils eine Hälfte grob zerteilen. Die Gemüseteile zusammen mit dem Lorbeerblatt und dem Dill in den Sud geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen.

Eine Karotte, die Zucchini, den restlichen Lauch und den restlichen Staudensellerie in kleine Stücke schneiden. Alles in Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken.

Den restlichen Fenchel und die Champignons klein schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den Knoblauch und die Schalotte zusammen mit dem Fenchel und den Champignons in Butter anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen. Den Fischfond angießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Den Sud durch ein Sieb passieren. Die Dorschfilet waschen, trocken tupfen und leicht mit Salz einreiben. Den Fisch in den Sud einlegen und acht Minuten ziehen lassen.

Die Sahne steif schlagen. Die Sauce passieren und mit Creme double, beiden Senfsorten, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss zwei Esslöffel geschlagene Sahne unterheben.

Die Dorschfilets zusammen mit dem Gemüse und den Kartoffeln auf Tellern anrichten. Die Senfsauce darüber geben und etwas Dill dekorieren.