



## | Die Küchenschlacht - Hauptgerichte am 17. Juni 2009 |

### *„Zanderfilet mit Kartoffelpüree und Möhrchen“ von Martin Dücker*

#### **Zutaten für zwei Personen**

2	Zanderfilets, à 200 g, mit Haut
250 g	Karotten
200 g	Kartoffeln, mehligkochend
8 EL	Butter
100 ml	Milch
1	Zitrone, unbehandelt
1	Zwiebel
1	Muskatnuss
1 Bund	Petersilie
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

Die Karotten schälen, in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser gar kochen. Die Karottenscheiben abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit zwei Esslöffeln Butter glasig dünsten. Anschließend die Karotten hinein geben und mitdünsten.

Die Kartoffeln stampfen und mit der Butter und der Milch zu einem Püree verrühren. Das Ganze mit Salz und etwas Muskatnuss abschmecken.

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und die Haut in einem Abstand von drei Zentimetern einschneiden. Die Filets auf der Hautseite in der restlichen Butter kross anbraten. Anschließend wenden und für fünf Minuten weiter braten. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone in dicke Scheiben schneiden. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Zander zusammen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Zitrone und der Petersilie garnieren.



## **„Rinderfilet mit Pilzsauce und Spätzle“ von Myriam Krall**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Rinderfiletspitzen, à 200 g
125 g	Pilze, frisch, gemischt (Steinpilze, Champignons, Egerlinge, Pfifferlinge)
200 g	Mehl
40 g	Sahne
125 ml	Gemüsefond
100 ml	Kalbsjus
2	Eier
1	Zwiebel
9 EL	Olivenöl
2 EL	Mischpilze, getrocknet
1 EL	Petersilie
1 EL	Grieß
1 EL	Butter
1 Blatt	Lorbeer
1 Prise	Cayennepfeffer
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel sieben, den Grieß, einen Teelöffel Salz, die Eier und 65 Milliliter Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend zwei Esslöffel Wasser auf die Oberfläche geben und 15 Minuten ruhen lassen.

Für die Pilzsauce die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in mit einem Esslöffel Öl glasig andünsten. Anschließend mit dem Gemüsefond auffüllen, das Lorbeerblatt dazugeben und etwas köcheln lassen. Die Trockenpilze dazugeben und das Ganze 20 Minuten ziehen lassen. Danach das Lorbeerblatt aus der Brühe nehmen, die Sauce mit dem Stabmixer pürieren, den Kalbsjus mit der Sahne zugeben, die Butter einrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Inzwischen die frischen Pilze klein schneiden und in einer Pfanne in vier Esslöffeln Öl kurz anbraten. Die Petersilie zupfen, dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend zu der Sauce geben.

Die Spätzle in kochendes Salzwasser schaben. Die hochsteigenden Knöpfe mit der Schaumkelle herausnehmen und im warmen Wasser warm halten.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und quer in Streifen schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze im restlichen Öl eine Minute anbraten, herausnehmen, kurz ruhen lassen, salzen und anschließend in die Pilzsauce geben und nochmals erwärmen.

Die Spätzle mit der Rinderfilet-Pilzsauce auf Tellern anrichten und servieren.



## **„Kaninchenspieße mit Rosmarinkartoffeln und Balsamicolinsen“ von Dr. Thomas Neubourg**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Kaninchenrückenfilets, à 150 g, küchenfertig
250 g	Frühlingskartoffeln
75 g	Puy-Linsen, eingeweicht
150 ml	Geflügelfond
5	Schalotten
4 Zehen	Knoblauch
1 Schote	Paprika, rot
1 Schote	Paprika, gelb
3 Zweige	Rosmarin
6 EL	Olivenöl
5 EL	Butter
5 EL	Balsamicoessig
0,5 EL	Zucker
0,5 Bund	Petersilie, glatt
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für die Balsamicolinsen zwei Schalotten und eine Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und in zwei Esslöffeln Olivenöl glasig dünsten. Anschließend den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Die Linsen dazugeben, mit dem Balsamicoessig und dem Geflügelfond aufgießen und bei mittlere Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Für die Rosmarinkartoffeln einen Zweig Rosmarin zupfen und fein hacken. Die Kartoffeln waschen, längs halbieren und bei mittlerer Hitze in zwei Esslöffeln Olivenöl etwa 15 Minuten goldbraun braten. Anschließend zwei Esslöffel Butter dazugeben, den Rosmarin unterheben und alles für weitere drei Minuten garen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Spieße die Kaninchenrückenfilets in vier gleich große Stücke schneiden. Die gelbe und rote Paprika schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Den restlichen Knoblauch abziehen und halbieren. Ebenso die restlichen Schalotten abziehen und vierteln. Die restlichen Rosmarinzweige von den Blättern entfernen und das Fleisch abwechselnd mit dem Knoblauch, den Schalotten und der Paprika auf die Zweige spießen. Die Kaninchenspieße im restlichen Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend die zwei Esslöffel Butter dazugeben und die Spieße bei mittlerer Hitze langsam fertig garen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilie zupfen, fein hacken und mit der restlichen Butter zu den Linsen geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kaninchenspieße mit den Rosmarinkartoffeln und den Balsamicolinsen auf Tellern anrichten und servieren.



## **„Geschmorte Thymian-Äpfel mit Lamm und blauen Strohkartoffeln“ von Claudia Boening**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Lammlachse, à 120 g
250 g	Kartoffeln, blau
250 g	Äpfel, säuerlich
4 Zweige	Thymian
80 g	Schalotten
150 ml	Cidre, trocken
1	Zitrone, unbehandelt
2 EL	Olivenöl
3 TL	Honig, flüssig, dunkel
2 Zehen	Knoblauch
	Frittierfett
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für die Thymian-Äpfel die Schalotten abziehen und vierteln. Eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Von zwei Zweigen Thymian die Blätter zupfen. Die Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Apfelwürfel mit Zitronensaft beträufeln, damit sie bräunlich werden.

Die Schalotten in einem Esslöffel Olivenöl glasig dünsten. Die Apfelwürfel hinzu geben und mitdünsten lassen. Die Thymianblätter unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Honig abschmecken. Anschließend das Ganze mit dem Cidre ablöschen und fünf Minuten schmoren lassen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Streifen raspeln. In der Friteuse bei 160 Grad ausbacken. Anschließend herausnehmen, auf Küchenpapier ausbreiten und ordentlich salzen.

Die Lammlachs waschen, trocken tupfen und in dem restlichen Olivenöl rundum anbraten. Eine Knoblauchzehe halbieren und mit dem restlichen Thymian für fünf Minuten in die Pfanne geben. Anschließend das Fleisch mit dem restlichen Honig beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Lamm mit den Thymian-Äpfeln und den blauen Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.