



| Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 10. Juni 2009 |

„Rinderfilet mit Roquefort, Portweinsauce und Kartoffelchips“ von Anne Wetterau

Zutaten für zwei Personen

2	Rinderfiletsteaks, à 150 g
200 g	Kartoffeln, festkochend
450 ml	Geflügelfond
300 ml	Portwein
4	Feigen, blau
1 Bund	Lauchzwiebeln
40 g	Brie-Käse
40 g	Roquefort-Käse
2	Karotten
1 Stange	Staudensellerie
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
2 Zweige	Thymian
1 EL	Butterschmalz
1 TL	Speisestärke
1 EL	Sherryessig
	Pflanzenöl, zum Anbraten und Frittieren
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwei Feigen ungeschält in Viertel schneiden. Beide Käsesorten würfeln. Die Steaks waschen, trocken tupfen und in Butterschmalz von beiden Seiten circa drei Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in eine Gratinform setzen und je zwei Feigenviertel auf ein Steak legen. Darauf die Käsewürfel verteilen und die Steaks circa 20 Minuten im Ofen gratinieren.

Die Karotten und den Staudensellerie putzen, schälen und in einen halben Zentimeter dicke Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und grob würfeln.

Das Gemüse in Öl andünsten, mit Portwein ablöschen, die Thymianzweige dazugeben und bei mittlerer Hitze reduzieren lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren. Den Geflügelfond angießen und erneut reduzieren lassen.

Die Speisestärke mit 75 Millilitern kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden. Zwei Feigen schälen, in einen halben Zentimeter dicke Spalten schneiden und in die Sauce geben.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Kartoffelscheiben portionsweise in Öl frittieren. Die Chips anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Die Lauchzwiebeln putzen, der Länge nach halbieren und in kochendem Salzwasser circa zwei Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sauce mit Sherryessig abschmecken. Die Filetsteaks zusammen mit dem Gemüse anrichten und die Portweinsauce darüber träufeln. Dazu die Kartoffelchips servieren.



„Thunfischsteak mit Mango-Avocado-Salsa“ von Charles Ebert

Zutaten für zwei Personen

2	Thunfischsteaks
200 g	Basmatireis
3	Frühlingszwiebeln
1	Zwiebel, rot
1	Mango
1 Schote	Chili, rot
1	Avocado, reif
1	Limette, unbehandelt
1 Knolle	Ingwer
65 g	Zucker
3 EL	Sojasauce
1 EL	Mirin
1 EL	Erdnussöl
4 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
0,5 Bund	Koriander
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Reis in gesalzenem Wasser gar kochen.

Ein kleines Stück Ingwer schälen, fein reiben und mit den Fingerspitzen den Saft auspressen. Dabei den Saft auffangen. Das Fruchtfleisch wegwerfen. Die Frühlingszwiebeln fein schneiden. Den Ingwersaft mit der Sojasauce, dem Mirin, der Frühlingszwiebel und 60 Gramm Zucker vermischen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Thunfischsteaks für circa 15 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und die Hälfte fein würfeln. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Die Chilischote aufschneiden, entkernen, ebenfalls klein schneiden. Die Zwiebel, die Mango, die Avocado und die Chili vorsichtig miteinander vermischen.

Die Korianderblätter zupfen und fein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. Den Limettensaft mit dem Olivenöl und den Korianderblättern vermischen. Mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zucker abschmecken. Anschließend das Dressing vorsichtig unter die Fruchtmischung heben.

Den Reis in einem Esslöffel Butter schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Thunfischsteaks aus der Marinade nehmen. Die Marinade etwa zwei Minuten einkochen lassen, bis sie eindickt.

Die Thunfischsteaks in Erdnussöl auf jeder Seite circa eine Minute scharf anbraten. Jeweils ein Steak auf einem Teller mit der Salsa und dem Reis anrichten, mit der Sauce beträufeln und servieren.



„Seezungenfilets und Garnelen mit Zitronenbutter und Champagner-Risotto“ von Marika Aschwanden

Zutaten für zwei Personen

2	Seezungenfilets, à 100 Gramm
4	Riesengarnelen, küchenfertig
50 ml	Weißwein, trocken
50 ml	Cognac
150 g	Risotto-Reis
100 g	Lauch
2	Schalotten
200 ml	Champagner, trocken
400 ml	Geflügelfond
30 g	Parmesan
2 EL	Mascarpone
160 g	Butter
1	Zitrone, unbehandelt
1 Bund	Petersilie, glatt
1 Bund	Dill
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Schalotte abziehen und fein schneiden. Den Lauch in feine Streifen schneiden. Die Schalotte und den Lauch in 20 Gramm Butter anschwitzen. Den Risotto-Reis dazugeben und kurz mitschwitzen. Mit 100 Millilitern Champagner ablöschen und einreduzieren lassen. Anschließend immer wieder Geflügelfond angießen und einreduzieren lassen, bis das Risotto al dente ist.

Die Riesengarnelen in circa 20 Gramm Butter beidseitig jeweils zwei Minuten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen warm stellen.

Die Seezungenfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend in zwei Zentimeter breite Tranchen schneiden. Die Tranchen in circa 20 Gramm Butter kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls im Ofen warm stellen.

Die zweite Schalotte abziehen und fein schneiden. Etwas Schale von der Zitrone reiben. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Einen halben Bund Dill und die Petersilie fein hacken. Den Zitronensaft, den Dill und die Petersilie mit der restlichen Butter vermischen.

Den Bratensatz mit Weißwein und Cognac ablöschen und stark reduzieren lassen. Vor dem Servieren die Zitronenbutter dazugeben und kurz aufschäumen lassen.

Den restlichen Champagner zum Risotto geben. Den Parmesan reiben und zusammen mit dem Mascarpone unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Risotto, die Seezunge und die Garnelen auf Tellern anrichten. Die Sauce über den Fisch und die Garnelen geben. Anschließend mit dem restlichen Dill dekorieren und servieren.



„Jambalaya“ von Lothar Jansen

Zutaten für zwei Personen

150 g	Garnelen, küchenfertig
50 g	Schinken, gekocht
2	Chorizo
150 g	Langkornreis
200 g	Pizzatomen, aus der Dose
1	Paprika, grün
2	Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1 Bund	Lauchzwiebeln
4 Stangen	Sellerie
100 ml	Gemüsefond
1 TL	Chilisauce
0,5 Bund	Thymian
0,5 Bund	Petersilie, kraus
	Rapsöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Sellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Schinken in Würfel schneiden. Den Thymian zupfen.

Die Garnelen waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten scharf in Öl anbraten.

Die Hälfte der gehackten Zwiebeln und den Knoblauch in einem Esslöffel Öl glasig andünsten. Den Sellerie, die Schinkenwürfel, den Thymian und den Reis dazugeben und kurz andünsten. Mit Fond ablöschen. Die Tomaten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze für etwa 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Die Paprika halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Die Chorizo in Scheiben schneiden. Etwa dreiviertel der Paprika, die Chorizo-Scheiben und die Garnelen nach circa zehn Minuten zur Reismischung geben.

Die Petersilie fein hacken. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit die Lauchzwiebeln unter die Reismischung heben. Mit Salz, Pfeffer und Chilisauce würzen.

Das Jambalaya in tiefen Tellern anrichten und mit der restlichen Paprika, der Zwiebel und der Petersilie dekorieren und servieren.