



| Die Küchenschlacht - Hauptgericht vom 04. Juni 2009 |

„Putengeschnetzeltes mit Bandnudeln“ von Arjun Büsing

Zutaten für zwei Personen

300 g	Putenbrustfilet
250 g	Bandnudeln
300 g	Champignons
2	Zwiebeln
1	Lorbeerblatt
3 Zweige	Thymian
1	Zitrone, unbehandelt
0,5 Bund	Schnittlauch
400 ml	Sahne
2 EL	Butterschmalz
	Paprikapulver, edelsüß
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Das Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und vierteln.

Einen Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Putengeschnetzelte darin scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Sobald das Fleisch rundherum braun ist, die Zwiebeln hinzufügen und anschwitzen, bis sie weich und goldbraun sind.

In einer weiteren Pfanne einen Esslöffel Butterschmalz erhitzen, die Champignons dazugeben und leicht dünsten. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und die Champignons mit 50 Millilitern Zitronensaft, etwas Pfeffer und Salz würzen. Die Champignons anschließend zum Geschnetzelten geben und die Sahne angießen. Nun das Lorbeerblatt und den Thymian dazugeben und das Ganze auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, zwei Teelöffel Salz in das kochende Wasser geben und darin die Bandnudeln bissfest garen.

Den Schnittlauch fein hacken.

Das Putengeschnetzelte mit den Bandnudeln auf Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch garniert servieren.



„Hähnchengeschnetzeltes mit Nudeln“ von Beatrix Haupt

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets, à 250 g
150 g	Farfalle
150 ml	Sahne
125 ml	Gemüsefond
1 EL	Tomatenmark
0,5 Bund	Petersilie, glatt
	Rapsöl, zum Anbraten
	Mehl, zum Bestauben
	Currypulver
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Farfalle in kochendem Salzwasser ´al dente´ kochen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Anschließend salzen und im Mehl wenden. Rapsöl in einer hohen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin goldbraun anbraten. Mit dem Fond und der Sahne aufgießen und köcheln lassen. Das Ganze mit Currypulver, Pfeffer und einem Esslöffel Tomatenmark abschmecken. Die Petersilie abzupfen, klein hacken und unter das Geschnetzelte heben.

Die Nudeln mit dem Hähnchengeschnetzelten auf Tellern anrichten.



„Rosmarin-Balsamico-Schweinefilet mit Brokkoliröschen“ von Pia Storp

Zutaten für zwei Personen

2	Schweinefilets, à 150 g
350 g	Brokkoli
4 EL	Balsamicoessig
4 EL	Olivenöl
8 EL	Weißwein, alkoholfrei
2 Zweige	Rosmarin
	Meersalz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit dem Meersalz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer Pfanne in dem Olivenöl kurz anbraten und zehn Minuten weiter garen lassen. Vier Esslöffel Weißwein und den Balsamicoessig miteinander verrühren. Die Rosmarinnadeln abzupfen und über das Fleisch streuen. Das Wein-Essig-Gemisch dazugeben und reduzieren lassen. Abschließend das Fleisch in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Den Brokkoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser gar kochen.

Den Bratsud mit dem restlichen Weißwein ablöschen. Das Fleisch aus der Alufolie nehmen und den ausgetretenen Saft mit der Sauce verrühren. Das Fleisch in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und die Sauce darüber geben. Den Brokkoli daneben anrichten und servieren.



„Lammkoteletts mit Babymöhren“ von Philippe Jorgel

Zutaten für zwei Personen

4	Lammkoteletts, am Stück
4	Babymöhren, mit Grün
500 g	Semmelbrösel
250 g	Butter
3 EL	Honig, flüssig
500 ml	Lammfond
1	Orange, unbehandelt
1	Zitrone, unbehandelt
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
2 Zehen	Knoblauch
1	Zwiebel
0,5 Bund	Petersilie, glatt
	Pfeffer, schwarz, aus Mühle
	Salz
	Olivenöl, zum Anbraten

Zubereitung

Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.

Die Petersilie zupfen und klein hacken. Eine Zehe Knoblauch abziehen und andrücken. Die Schale der Orange und der Zitrone abreiben. 230 Gramm Butter, dreiviertel der Petersilie, den Knoblauch, die Orangen- und Zitronenschale und die Semmelbrösel zu einer Masse verarbeiten, in einen Gefrierbeutel füllen und ausrollen. Anschließend in das Gefrierfach geben.

Den restlichen Knoblauch und die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Lammkotelett waschen, trocken tupfen und Salzen und Pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Den Thymian- und Rosmarinzweig hinzufügen. Die Knoblauch- und Zwiebelstücke ebenfalls hinzufügen und scharf anbraten. Die Masse aus dem Gefrierfach holen, die Koteletts damit belegen und im Backofen weitergaren, bis die Kruste eine goldgelbe Farbe hat.

Die Babymöhren schälen. Den Lammfond in einem Topf erhitzen und die Möhren darin drei Minuten dünsten. Eine Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen und die Babymöhren zusammen mit dem Honig kurz darin erhitzen. Die restliche Petersilie darüber streuen.

Die Lammkoteletts in zwei Stücke schneiden und zusammen mit den Babymöhren auf Tellern anrichten.