



| Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 15. April 2009 |

„Rebhuhn auf Birnensauerkraut mit Kartoffelpüree“ von Anneliese Heise

Zutaten für zwei Personen

2	Rebhühner, ganz, küchenfertig, mit Haut
500 g	Kartoffeln, mehlig kochend
250 g	Sauerkraut, frisch
25 g	Speckwürfel
25 g	Leberwurst, fein
2	Zwiebeln
4	Birnen, reif
2	Brötchen, vom Vortag
1	Lorbeerblatt
200 ml	Sahne
4 EL	Sonnenblumenöl
4 EL	Butter
1 TL	Zucker
0,5 TL	Brühe, gekörnt
1	Muskatnuss
0,5 TL	Selleriesalz
1 TL	Paprikapulver
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle
	Salz

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser gar kochen. Anschließend mit der Sahne zu einem Püree stampfen. Etwas Muskatnuss reiben und das Püree damit abschmecken. Mit Selleriesalz würzen.

Die Rebhühner waschen, trocken tupfen und von Innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Die Brötchen vierteln, mit heißem Wasser übergießen, ausdrücken und mit den Zwiebelwürfeln, der Brühe, dem Paprikapulver und der Leberwurst zu einer Masse verkneten. Die Masse in die Rebhühner füllen.

Das Sonnenblumenöl mit der Butter erhitzen, das Lorbeerblatt hinzufügen und die Rebhühner darin von allen Seiten kurz anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren und geschlossen zehn Minuten ziehen lassen.

Die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Anschließend mit dem Zucker und 300 Millilitern Wasser etwa zehn Minuten köcheln lassen. Die Speckwürfel in einer Pfanne anbraten. Das Sauerkraut dazu geben und abschließend die Birnen mit dem Sud darüber geben. Das Ganze bei schwacher Hitze zehn Minuten dünsten.

Die Rebhühner auf der Brustseite aufschneiden. Das Kartoffelpüree und das Sauerkraut auf Tellern anrichten. Je ein Rebhuhn auf das Sauerkraut garnieren und das Ganze servieren.



„Rinderfilet mit Kartoffelspaghetti und Zuckerschoten“ von Ingrid Bult

Zutaten für zwei Personen

300 g	Rinderfilet
200 g	Zuckerschoten
300 g	Kartoffeln, Bintje
70 g	Butterschmalz
60 g	Butter
200 ml	Balsamicoessig
100 ml	Rinderfond
1TL	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Pfeffer und Salz würzen. 20 Gramm Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kurz anbraten. Danach die Filetstreifen aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller zur Seite stellen.

Den Bratsud mit dem Balsamicoessig ablöschen und den Fond hinzugeben. Das Ganze langsam einkochen lassen.

Die Kartoffeln schälen und mit dem Turning Slicer daraus Spagetti herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im restlichen Butterschmalz goldbraun braten.

Die Zuckerschoten putzen, in kochenden Salzwasser kurz blanchieren. Die Schoten mit zehn Gramm Butter und dem Zucker abschmecken.

Die übrige Butter in die Fleischsauce einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Filetstreifen zugeben und wenige Minuten mitgaren.

Alles auf Tellern anrichten und servieren.



„Curry-Hähnchen mit Safranreis“ von Gérard Krier

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets, küchenfertig, à 200 g
200 g	Langkornreis
1 g	Safranfäden
250 ml	Geflügelfond
50 ml	Kokosmilch
50 ml	Sahne
30 ml	Pflanzenöl
1	Zwiebel
1	Schalotte
1	Apfel, süß
1	Tomate, groß
1	Zitrone, unbehandelt
1 Zehe	Knoblauch
1 Zweig	Thymian
2	Lorbeerblätter, getrocknet
1 TL	Zimt
2 EL	Erdnussöl
1 EL	Currypulver
	Fleur de Sel
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebel abziehen, würfeln und in dem Erdnussöl anschwitzen. Anschließend den Reis ungekocht unterrühren. 150 Milliliter Hühnerbrühe angießen, das Lorbeerblatt und den Safran dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hitze reduzieren und das Ganze unter ständigem Rühren etwa 25 Minuten köcheln lassen.

Für die Sauce die Schalotte und den Knoblauch abziehen und würfeln. Den Apfel schälen, entkernen und fein schneiden. Die Zutaten mit dem Zimt, dem Thymianzweig und einem Lorbeerblatt in einer Pfanne mit 20 Millilitern Pflanzenöl andünsten. Das Ganze mit dem Currypulver abschmecken.

Die Tomate vom Strunk befreien und für einige Sekunden in kochendes Wasser geben. Anschließend die Tomate enthäuten, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Das Tomatenconcassé zu der Sauce geben, die Kokosmilch, die Sahne und den restlichen Geflügelfond angießen und fünf Minuten köcheln lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Je nach der Säure des Apfels, die Sauce mit dem Zitronensaft abschmecken.

Die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und in grobe Streifen schneiden. Das Fleisch salzen und pfeffern und in dem übrigen Pflanzenöl rundum anbraten.

Die Hähnchenfilets auf Tellern anrichten, mit dem Safranreis und der Sauce garnieren und servieren.



„Asiatische Gemüsepfanne“ von Lucie Vieth

Zutaten für zwei Personen

400 g	Hähnchenbrustfilet
200 g	Basmatireis
1	Zwiebel
1	Ingwer
2	Karotten
1	Zucchini
1	Paprika
200 g	Erbsen, TK-Waren
1 Stange	Porree
1 Kopf	Brokkoli
500 ml	Wasser
500 ml	Gemüsefond
	Kapha Churna
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Reis in kochendem Salzwasser gar kochen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Hähnchenstreifen in einer Pfanne im Olivenöl scharf anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie warm halten.

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Karotten und die Zucchini schälen und klein schneiden. Den Ingwer schälen und zwei Scheiben abschneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen. Die äußeren Blätter vom Porree entfernen und in Röllchen schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und klein schneiden.

Olivenöl in einem Wok erhitzen, und erst die Zwiebel darin andünsten. Anschließend den Ingwer, die Karotten- und Zucchinistücke, die Paprika, die Erbsen, den Porree und die Brokkoliröschen hinzufügen und das Ganze scharf anbraten. Den Gemüsefond und das Wasser dazu geben und zehn Minuten kochen lassen.

Die asiatische Gemüsepfanne auf Tellern anrichten, mit dem Kapha Churna würzen und servieren.



„Hähnchenbrust mit Lauchzwiebeln, Orangen und Karottensalat“ von Wolfgang Bämpfer

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets, à 200 g
150 g	Langkornreis
50 g	Butter
2	Karotten
1	Zwiebel
2	Orangen, unbehandelt
1	Zitrone, unbehandelt
200 ml	Sahne
200 ml	Hühnerfond
3	Frühlingszwiebeln
1 Knolle	Sellerie
20 ml	Cointreau
2 EL	Honig, flüssig
2 EL	Zucker
1 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Den Reis in Salzwasser gar kochen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. 25 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin von beiden Seiten kurz anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend im Backofen 20 Minuten garen lassen.

Die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Alles im Bratsud dünsten, etwas Sellerie reiben und mit andünsten. Den Hühnerfond mit der Sahne verrühren und mit in die Pfanne geben. Das Ganze kurz aufkochen lassen und Pfeffer und Salz abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und mit in die Sauce geben.

Die Orangen schälen und filettieren. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, den Zucker und den Honig hinzufügen und karamellisieren lassen. Anschließend die Orangenfilets dazu geben und in der Pfanne schwenken. Den Cointreau hinzufügen und flambieren.

Die Karotten schälen und fein raspeln. Die Zitrone halbieren, auspressen und die Karotten mit dem Zitronensaft und etwas Olivenöl beträufeln. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten.

Aus dem Reis Bällchen formen und neben dem Karottensalat und den Orangen anrichten. Die Hähnchenbrüste daneben geben und mit der Sauce garniert servieren.