

| Die Küchenschlacht - Menü am 09. September 2015 | „Hauptgerichte“ Nelson Müller



Hauptgericht: „Hähnchen Dim Sum mit Kokosbrötchen und Gurken-Pickles“ Boris Sabolovic

Zutaten für zwei Personen

Für die Kokosbrötchen:

200 g	fettarme Kokosmilch
250 g	Mehl
10 g	Backpulver
	Mehl zum Bestäuben

Für das Hähnchen Dim Sum:

1	Hähnchenbrustfilet ohne Haut à 100g
75g	gemischte Pilze
1,5 EL	Hoisin-Sauce (plus mehr zum Servieren)
1	Limette
100 g	Brokkoli, langstielig
100 g	eingelegter Ingwer, süß-sauer
2	rote Chilis

Für die Gurken-Pickles:

1	Salatgurke
0,5 EL	Sojasauce, salzarm
½ EL	Weißweinessig
0,25	Bund Koriandergrün
1,5 EL	Sesamsamen

Zubereitung

Für die Kokosbrötchen das Mehl mit dem Backpulver vermengen und anschließend mit der Kokosmilch. Kräftig mit Salz würzen und mit der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig darauf zu einer Rolle ausrollen. In acht gleich große Stücke schneiden und diese in den Dampfkorb setzen. Den Wok mit Wasser zum Kochen bringen und den Dampfkorb daraufsetzen. Die Brötchen zugedeckt dämpfen lassen.

Für das Dim Sum das Hähnchen in Stücke schneiden und die Pilze putzen. Die Limette halbieren und die eine Hälfte auspressen. Die Hoisin-Sauce mit dem Limettensaft und einer Prise Salz vermengen. Das Hähnchen und die Pilze mit der Sauce vermengen und in einen zweiten Dampfkorb geben. Den Brokkoli waschen, die Röschen abtrennen und dazugeben.

Für die Gurken-Pickles die Gurke waschen und in Würfel schneiden. Die Sojasauce, den Weißweinessig und die abgezupften Korianderblätter vermengen und zusammen mit der Gurke durchkneten. Den Sesam in einer Pfanne goldgelb rösten und dazugeben.

Das Hähnchen Dim Sum mit Kokosbrötchen und Gurken-Pickles auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Involtini vom Schwein mit Bandnudeln und Rosa-Pfefferbeeren-Sauce“ von Kathrin Woltermann

Zutaten für zwei Personen

Für die Involtini:

2	Minutensteaks vom Schwein, à 100 g
100 g	Kräuterfrischkäse
2 Scheiben	Parmaschinken
2 Blätter	Salbei
4	getrocknete Tomaten, in Öl
	Olivenöl, zum Anbraten

Für die Rosa-Beeren-Sauce:

100 ml	Weißwein
200 g	Zuckerschoten
100 ml	Gemüsefond
100 ml	Sahne
1 TL	rosa Pfefferbeeren, ganz
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bandnudeln:

200 g	gemahlener Hartweizengrieß
2	Eier
1 Prise	Salz
1 EL	Olivenöl

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für den Nudelteig alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und ruhen lassen. Anschließend mit Hilfe der Nudelmaschine ausrollen, zu Bandnudeln verarbeiten und im Salzwasser gar kochen.

Die Steaks waschen, trockentupfen und plattieren. Anschließend pfeffern, mit dem Frischkäse bestreichen, je eine Scheibe Parmaschinken, ein Salbeiblatt sowie zwei getrocknete Tomaten auflegen, aufrollen und mit Zahnstochern fixieren. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Involtini scharf darin anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen. Die Röllchen aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten.

In einer Pfanne die Pfefferbeeren anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und den Fond zugießen. Stark aufkochen lassen und die Sahne in mehreren Schritten unterrühren.

Die Involtini vom Schwein mit den Bandnudeln und der Pfefferbeeren-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Lachsforellenfilet mit Rosmarinkruste, Kartoffel-Kräuter-Talern und Grillgemüse“ von Sabrina Lacek

Zutaten für zwei Personen

Für Lachsforellenfilet mit Rosmarinkruste:

2	Lachsforellenfilets, ohne Haut, à 200 g
1	Zitrone
1	Zwiebel
1 Zweig	Rosmarin
1 TL	mittelscharfer Senf
1	Ei
2 EL	Paniermehl
1 Zehe	Knoblauch
	Salz, aus der Mühle
	weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffel-Kräuter-Taler:

250 g	mehligkochende Kartoffeln
1	Ei
½ Bund	Petersilie
2 Zweige	Estragon
2 Zweige	Thymian
1	Muskatnuss
2 EL	Speisestärke
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Grillgemüse:

1	Zucchini
1	orange Paprika
5	Champignons
½	Aubergine
½	Zitrone
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
3 EL	Tomatenmark
2 EL	Sojasauce
3 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
	Chilipulver, zum Abschmecken
	Currypulver, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Olivenöl, zum Anbraten



Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und darin bissfest garen. Die Petersilie, den Estragon und den Thymian fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Mit den Kräutern, dem Ei und der Speisestärke vermengen. Die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und darin kleine Teigtaler goldgelb ausbacken.

Das Lachsforellenfilet waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren, auspressen und ein wenig über den Fisch geben. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch zerdrücken. Beides zusammen mit dem Senf, dem Ei und dem Paniermehl zu einer Paste vermengen. Den Rosmarin hacken und untermengen. Die Lachsforellenfilets mit der Paste bestreichen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Filets mit der bestrichenen Seite nach unten hineinlegen. So lange braten, bis eine Kruste entsteht. Den Fisch wenden und nochmal einige Minuten braten.

Für das Grillgemüse die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Die Aubergine und die Zucchini ebenfalls waschen und die Champignons putzen. Alles in Streifen schneiden und die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse mit der Zwiebel darin scharf anbraten. Den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark und der Sojasauce zu dem Gemüse geben. Die halbe Zitrone auspressen und das Gemüse mit Zitronensaft, Zucker, Currypulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lachsforellenfilet mit Rosmarinkruste, Kartoffel-Kräuter-Talern und Grillgemüse auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Thunfisch mit Ingwer-Kartoffelstampf, Thaispargel-Zuckerschoten-Gemüse und asiatischer Sauce“ von Patrick Wassel

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Thunfischfilets (Quader), á 300 g
3 EL Erdnussöl

Für das Gemüse:

150 g Thaispargel
150 g Zuckerschoten
1 EL Erdnussöl
1 Prise Zucker

Für den Ingwer-Kartoffel-Stampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln
150 ml Sahne
50 g Butter
50 g Ingwer
50 g Meerrettich
1 frischer Musaknuss
2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
2 Msp Kurkuma
gemahlener weißer Pfeffer, zum Abschmecken

Für die asiatische Sauce:

1 Schalotte
10 g Butter
160 g kalte Butter
125 ml Weißwein
80 ml Fischfond
2 EL weißer Wermut
1 EL Weißweinessig
4 EL Sojasauce
1 Msp gemahlener weißer Pfeffer
Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, abspülen, in grobe Würfel schneiden und im kochenden Wasser bissfest garen.

Für die Sauce die Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne zehn Gramm Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Mit dem Wein, dem Fond, dem Wermut und den Essig ablöschen. Bei starker Hitze auf etwa 70 Milliliter

einkochen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb geben. Kurz vor dem Servieren erneut aufkochen und die kalte Butter mit dem Schneebesen einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce nun nicht mehr kochen lassen.



Für den Stampf die Sahne und die Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Die Kartoffeln abgießen und durch eine Presse mit in den Topf geben. Den Ingwer und den Meerrettich reiben und dazugeben. Alles gut vermengen und das Püree mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma und Muskatnuss abschmecken.

Für das Gemüse eine Pfanne mit Erdnussöl erhitzen. Den Thaispargel drei Minuten darin andünsten. Die Zuckerschoten dazugeben und weitere drei Minuten dünsten. Den Zucker dazugeben und vom Herd nehmen.

Eine Pfanne mit Erdnussöl erhitzen und den Thunfisch von allen Seiten scharf anbraten.

Den Thunfisch mit Ingwer-Kartoffel-Stampf, Thaispargel-Zuckerschoten-Gemüse und asiatischer Sauce auf Tellern anrichten und servieren.