

| Die Küchenschlacht - Menü am 28. Mai 2015 | „Hauptgänge & Desserts“ Horst Lichter



Hauptgang: „Caipirinha-Lachs mit Tabouleh“ von Christian Wagner

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g	Lachsfilet, mit Haut
2	Limetten
1 EL	Cachaca
1 EL	mittelscharfer Senf
1 EL	brauner Zucker
2 Zweige	Minze
½ TL	Salz
1 Zehe	Knoblauch
20 ml	Pflanzenöl
	Chilipulver, zum Abschmecken
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Tabouleh:

200 g	mittelfeiner Instant-Couscous
100 g	reife Kirschtomaten
1	rote Paprika
1	Zitrone
1	grüne Chili
½ Bund	Frühlingszwiebeln
½ Bund	Petersilie
1	Knoblauchzehe
½ EL	Tomatenmark
200 ml	Gemüsefond
2 EL	Olivenöl
2 Zweige	Minze
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Lachs eine Limette, den Knoblauch und die Minze waschen. Die Minze fein hacken. Den Knoblauch abziehen und circa ein Viertel davon verwenden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Aus der Limette den Saft auspressen. Alle Zutaten, bis auf den Lachs und die Limette, gut mit einem Pürierstab mixen und nach und nach das Pflanzenöl dazu gießen, bis eine glatte Masse entsteht.

Den Lachs salzen und pfeffern und auf die Hautseite legen. In kleinen Abständen bis kurz vor der Hautseite durchschneiden, sodass er wie ein Fächer aufgeht. Mit der Paste aus dem Mixer großzügig bestreichen. Anschließend den Lachs in einer Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten.



Die zweite Limette in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Die Limettenscheiben in die angebrachten schnitte setzen und den Lachs zum Fertiggaren für fünf bis zehn Minuten in den Ofen stellen.

Für den Tabouleh den Gemüsefond in einem Topf aufkochen lassen und anschließend vom Herd nehmen. Den Couscous einrühren, 30 Minuten quellen und anschließend abkühlen lassen.

Die Tomaten, die Paprika sowie die Chili putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel und den Knoblauch waschen und abziehen. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Das Tomatenmark mit etwas Zitronensaft und dem Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den restlichen Zutaten unter den Couscous heben.

Den Caipirinha-Lachs mit Tabouleh auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Apfel-Marzipan-Törtchen“ von Christian Wagner

Zutaten für zwei Personen

Für das Törtchen:

2	Äpfel
1	Blätterteigplatte, 20x20 cm
6 EL	Apfelmus
2 EL	brauner Zucker
½ TL	Zimt
100 g	Marzipanrohmasse

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Den Blätterteig in Rechtecke schneiden und diese auf ein Backblech legen. Den Teig in der Mitte mehrfach mit einer Gabel einstechen. Jedes Rechteck mit drei Esslöffeln Apfelmus bestreichen. Den Rand aussparen. Die Marzipanrohmasse zwei Millimeter dick ausrollen, ausschneiden und ebenfalls auf die Rechtecke legen. Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in schmale Spalten schneiden. Die Apfelscheiben auf den Teigrechtecken gleichmäßig verteilen. Den Zucker und den Zimt über die Törtchen streuen.

Die Blätterteigtörtchen zwölf bis 15 Minuten goldgelb backen, herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Das Apfel-Marzipan-Törtchen auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgang: „Lachs mit Ofenkartoffeln und buntem Gemüse“ von Isabella Reindl
Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2	Lachsfilets, mit Haut, à 150 g
1	Zitrone
5 EL	Olivenöl
1 Bund	Dill
1	Zwiebel
2	Karotten
1	Paprika
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Ofenkartoffeln:

3	Kartoffeln
2 Zweige	Rosmarin
2 Zehen	Knoblauch
5 EL	Öl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Für die Ofenkartoffeln die Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Die Rosmarinnadeln vom Stiel zupfen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffelspalten mit dem Öl beträufeln und mit dem Rosmarin und dem Knoblauch in den Ofen geben.

Für das Gemüse die Karotten putzen und in lange Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Paprika putzen und in Würfel schneiden. Den Dill hacken. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Die Karotten und die Paprika dazugeben. Mit Salz und Pfeffer und dem Dill würzen.

Für den Fisch die Zitrone halbieren und auspressen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin außen knusprig anbraten.

Den Lachs mit Ofenkartoffeln und buntem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Schoko-Cookies mit Obstsalat und Vanillesahne“ von Isabella Reindl

Zutaten für zwei Personen

Für die Cookies:

100 g	Zartbitterschokolade
3 EL	Milch
2	Eier
100 g	Butter
50 g	Haselnüsse
250 g	Zucker
250 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz

Für den Obstsalat:

1	Banane
1	Kiwi
1	Apfel
100 g	Blaubeeren
2 EL	Ahornsirup
2 EL	gehobelte Mandeln

Für die Vanille-Sahne:

100 ml	Sahne
1 EL	Zucker
1	Vanilleschote

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Die Haselnüsse und die Schokolade grob hacken.

Das Mehl mit dem Backpulver vermengen.

Die Butter, den Zucker, die Eier und das Salz in einer Schüssel verrühren. Die Mehlmischung dazugeben. Die Schokolade, die Haselnüsse und die Milch unterheben.

Den Teig mit einem Esslöffel auf ein Backblech geben und etwa 20 Minuten backen.

Für den Obstsalat die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Den Apfel halbieren, entkernen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kiwi ebenfalls schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Blaubeeren waschen und abtropfen. Die Früchte mit dem Ahornsirup und den Mandeln vermischen.

Für die Sahne die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Sahne mit dem Zucker und dem Vanillemark steif schlagen.

Den Obstsalat mit der Vanille-Sahne auf Tellern anrichten und mit den Schoko-Cookies servieren.



Hauptgang: „Putenspieße mit Kartoffelspalten, Champignons, Spargel und Tomatensauce“ von Rositta Beyermann

Zutaten für zwei Personen

Für die Spieße:

2	dünne Putenschnitzel
4	kleine Kartoffeln
8	Champignons
4 EL	Butter
4 EL	Olivenöl
1 EL	Gemüsefond
	Himalajasalz
	Paprikapulver
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Spargel:

250 g	grüner Spargel
250 g	weißer Spargel
500 ml	Gemüsefond

Für die Tomatensauce:

6	Strauchtomaten
1	Zwiebel
2 EL	Butter
2 EL	Reismehl
100 g	saure Sahne
½ Bund	Petersilie
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser vorkochen. Anschließend in Spalten schneiden. Die Champignons putzen, vierteln und mit den Kartoffelspalten in zwei Esslöffel Butter und zwei Esslöffeln Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Den Spargel putzen, von den Enden befreien und im Gemüsefond kochen.

Die Putenschnitzel waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die restliche Butter und das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin braten. Mit einem Schuss Fond ablöschen.

Für die Tomatensauce die Tomaten waschen und kleinschneiden. Die Petersilie hacken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Tomaten und die Zwiebel in einer Pfanne mit der Butter anschmoren. Das Reismehl darüber geben und andünsten. Mit dem Fond und der sauren Sahne ablöschen und die Petersilie dazu geben. Den Spargel mit der Tomatensauce auf Tellern anrichten. Die Pute, die Pilze und die Kartoffelspalten aufspießen und servieren.



Dessert: „Erdbeer-Nougat-Sahnetorte im Glas“ von Rositta Beyermann

Zutaten für zwei Personen

250 g	Erdbeeren
1	Orange
250 ml	Schlagsahne
2 EL	Akazienhonig
2 TL	Kakaopulver
1	Schokoladenbiskuitboden

Zubereitung

Den Schokoladenbiskuit verkrümeln. Die Erdbeeren putzen.

Ein Esslöffel Honig mit dem Kakaopulver verrühren. Die Sahne schlagen und den Schoko-Honig unterrühren. Die Orange halbieren und auspressen.

Die Hälfte des Orangensafts mit dem restlichen Honig verrühren. Den übrigen Orangensaft kann anderweitig verwendet werden. Die Erdbeeren mit dem gesüßten Orangensaft marinieren.

Ein Esslöffel der Biskuitkrümel in ein Dessertglas geben. Einige Esslöffel der Erdbeeren darauf verteilen. Zwei Esslöffel Nougatsahne darauf geben. Den Vorgang wiederholen und mit einigen Schokokrümen dekorativ abschließen.

Die Erdbeer-Nougat-Sahnetorte im Glas anrichten und servieren.



Hauptgang: „Speck-Bohnen-Auflauf mit Kartoffelpüree“ von Tina Krömer

Zutaten für zwei Personen

Für den Auflauf:

60 g	Speck
300 g	grüne Bohnen
2	Lauchzwiebeln
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
3	Eier
50 g	saure Sahne
70 g	Crème fraîche
100 g	Emmentaler
2 Zweige	glatte Petersilie
½ Bund	Schnittlauch, für die Garnitur
	Meersalz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kartoffelpüree:

100 g	mehligkochende Kartoffeln
100 g	Butter
1	Muskatnuss
¼ TL	Salz
½ EL	Sahne

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen und im Wasser garen.

Für den Auflauf die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Den Speck würfeln. Die Zwiebeln und den Speck in einer Pfanne anrösten. Die Bohnen putzen und in die Pfanne geben. Die Petersilie waschen, trocknen, hacken und zu den Bohnen geben. Alles in eine Auflaufform geben.

Die Eier mit der sauren Sahne und der Crème fraîche mischen, mit dem Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Auflauf gießen. Den Käse reiben und über den Auflauf geben. Diesen bei 180 Grad für 30 Minuten in den Ofen geben.

Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und anschließend mit der Butter stampfen. Die Sahne dazugeben und den Stampf mit etwas abgeriebener Muskatnuss und Salz abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und darauf streuen.

Den Speckbohnen-Auflauf mit dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Himbeer-Kokos-Sorbet“ von Tina Krömer

Zutaten für zwei Personen

Für das Sorbet:

500 g	Himbeeren (TK)
200 g	Kokosmilch
50 ml	Schlagsahne
60 g	Puderzucker
1	Zitrone

Für die Garnitur:

50 g	Schokolade
1 Zweig	Minze
1 EL	Kokosraspel

Zubereitung

Die Himbeeren mit der Kokosmilch und der Schlagsahne im Standmixer pürieren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Puderzucker und zwei Esslöffel Zitronensaft zum Sorbet dazugeben. Der restliche Zitronensaft kann anderweitig verwendet werden.

Für die Garnitur von der Schokolade Röllchen abraspeln.

Mit einem Eisportionierer Kugeln vom Sorbet abstechen und auf Tellern anrichten, mit Minzblättern und Schokoröllchen und Kokosraspeln garnieren und servieren.