



## | Die Küchenschlacht – Hauptgänge und Desserts vom 31. Januar 2008 |

### ***Dorade auf Couscous mit weißer Balsamicoglacé von Henrik Himpe***

#### **Zutaten für zwei Personen**

|        |  |
|--------|--|
| 2      | Doradenfilets, mit Haut                      |
| 50 g   | Couscous                                     |
| 30 g   | Butter, angefroren                           |
| 30 g   | Butter, Zimmertemperatur                     |
| 50 ml  | Fischfond                                    |
| 50 ml  | Balsamicoessig, weiß                         |
| 15 ml  | Rosenwasser                                  |
| 1 EL   | Wildblütenhonig                              |
| 1 EL   | Pinienkerne                                  |
| 1,5 TL | Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung) |
| 1 TL   | Baharat (arabische Gewürzmischung)           |
| 3 EL   | Arganöl                                      |
| 1 EL   | Jasminblüten, getrocknet                     |
|        | Maldon Sea Salt                              |
|        | Olivenöl                                     |

#### **Zubereitung**

Für das Couscous:

Den Boden einer Pfanne großzügig mit Olivenöl bedecken und erhitzen.

Couscous waschen, trocken tupfen und in die Pfanne mit dem Olivenöl geben. Bei niedriger Hitze zehn Minuten ziehen lassen. Die Pinienkerne, eine Messerspitze Ras el Hanout, eine Messerspitze Baharat dazugeben und mit Arganöl und Salz abschmecken.

Für die Dorade:

Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen, auf der Hautseite kross anbraten und wenden. Auf der Fleischseite nicht länger als 20 Sekunden nachziehen lassen. Einen Esslöffel Butter hinzufügen und mit Honig benetzen. Die Jasminblüten in der Hand zerbröseln und über den Fisch streuen. Mit Maldon Sea Salt würzen.

Für die Glacé:

Die gefrorene Butter in Würfel schneiden.

Basamicoessig und Rosenwasser in einen Topf geben, erwärmen und auf die Hälfte einreduzieren lassen. Die Butterwürfel hinzugeben und mit einem Pürierstab aufschäumen. Nach Geschmack mit etwas Fischfond abschmecken.

Die Dorade mit dem Couscous und der Glacé anrichten.



## ***Geeistes Quitten-Prosecco-Süppchen mit Karthäuserkloß von Henrik Himpe***

### **Zutaten für zwei Personen**

|            |                              |
|------------|------------------------------|
| 250 g      | Quittengelee                 |
| 50 g       | Physalis                     |
| 50 g       | Brombeeren oder Heidelbeeren |
| 350 ml     | Prosecco                     |
| 50 ml      | Sahne                        |
| 100 ml     | Milch                        |
| 2 Zweige   | Minze                        |
| 1          | Brötchen, trocken            |
| 0,5 Schote | Vanille, de Tahiti           |
| 2          | Eier                         |
| 50 g       | Zucker                       |
| 25 g       | Paniermehl                   |
|            | Frittierfett                 |
|            | Crushed Ice                  |

### **Zubereitung**

Das Frittierfett in einem Topf zum Sieden bringen.

Milch und Sahne in eine Schüssel geben, das Brötchen darin einweichen. Anschließend das Brötchen herausnehmen, leicht ausdrücken und in kleine Stücke schneiden. Aus den Brotstücken einen Kloß formen. Diesen in Paniermehl wälzen, danach in dem heißen Fett kross ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Beeren waschen. Das Quittengelee mit dem eiskalten Prosecco verrühren. Crushed Ice hinzufügen und die Beeren vorsichtig unterheben. Die Blättchen von einem Minzezweig zupfen, in feine Streifen schneiden, untermengen und mit dem Kloß und einem Minzezweig in tiefen Pastatellern anrichten.

© by fernsehmacher



## ***Gefüllte Muschelnudeln mit Seetang-Ricotta von Julia Dust***

### **Zutaten für zwei Personen**

|          |                        |
|----------|------------------------|
| 16       | Muschelnudeln, groß    |
| 350 g    | Ricotta                |
| 350 g    | Tomaten                |
| 30 g     | Pinienkerne            |
| 80 g     | Pecorino               |
| 100 ml   | Gemüsebrühe            |
| 150 ml   | Weißwein               |
| 10 g     | Seetang, getrocknet    |
| 2        | Zwiebeln               |
| 1        | Zitrone                |
| 2 Zehen  | Knoblauch              |
| 3 Zweige | Koriander              |
| 1 EL     | Sojasauce              |
| 1 EL     | Sake                   |
| 2 EL     | Olivenöl               |
| 1 Bund   | Basilikum              |
| 1 Bund   | Koriander              |
| 1        | Baguette, frisch       |
|          | Chiliflocken           |
|          | Salz                   |
|          | Fleur de sel           |
|          | Pfeffer, aus der Mühle |

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Wasser in einem großen Topf mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln darin acht Minuten bissfest kochen.

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Den Seetang in eine Schüssel geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und quellen lassen.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die gehackten Zwiebeln und den gehackten Knoblauch bei mittlerer Hitze darin anbraten. Die Hälfte der Zwiebel-Knoblauch-Mischung aus der Pfanne nehmen und für die Sauce in einer weiteren Pfanne zur Seite stellen.

Den Seetang in einem Sieb gut abtropfen lassen, ganz klein schneiden und zu der Zwiebel- Knoblauch-Mischung in die Pfanne geben. Alles zusammen anbraten. Mit Gemüsebrühe, je einem Esslöffel Sojasauce und Sake ablöschen. Seetang zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ricotta unter den Seetang heben. Nach Geschmack mit Pfeffer nachwürzen.

Tomaten klein schneiden, in die Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und erwärmen. Die Zitrone halbieren. Etwas Zitronensaft und den Weißwein hinzufügen. Alles zusammen abgedeckt schmoren lassen. Basilikum und Koriander klein hacken. Jeweils einige Blätter zur Dekoration auf die Seite legen. Einen Esslöffel Basilikum und einen Teelöffel Koriander hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.

Pecorino reiben. Die Muschelnudeln mit der Algen-Ricotta-Masse füllen. Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben, Muschelnudeln darauf setzen, mit Pecorino und Pinienkernen bestreuen und für drei Minuten im Ofen überbacken, so dass der Käse leicht gebräunt ist.

Auf einem großen Teller mit Basilikumblättern, etwas Koriander und Baguette anrichten.



## ***Himbeercrush mit Schokoknusper von Julia Dust***

### **Zutaten für zwei Personen**

|            |                        |
|------------|------------------------|
| 4          | Baisertörtchen         |
| 200 g      | Himbeeren, tiefgekühlt |
| 50 g       | Schokolade, zartbitter |
| 125 g      | Mascarpone             |
| 20 g       | Zucker                 |
| 50 g       | Sahne                  |
| 3 EL       | Himbeerlikör           |
| 3 EL       | Milch                  |
| 1 EL       | Ahornsirup             |
| 3 EL       | Zucker, braun          |
| 1 Päckchen | Vanillezucker          |

### **Zubereitung**

Die Himbeeren aus dem Gefrierfach nehmen.

Die Baisertörtchen mit der Hand zerbröseln und in ein hohes Glas füllen. Die angetauten Himbeeren darüber verteilen. Die Schokolade raspeln und darüber streuen.

Sahne halb steif schlagen und den Vanillezucker dazugeben.

Mascarpone, Sahne, Himbeerlikör und Zucker mit einem Schneebesen vermischen. Bei Bedarf mit Milch strecken. Nach Geschmack mit Ahornsirup nachsüßen.

Die Masse auf den Himbeeren verteilen und mit braunem Zucker garnieren.



## ***Lammlachs auf Zucchini Gemüse von Heidi Richter***

### **Zutaten für zwei Personen**

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| 2        | Lammlachse, küchenfertig         |
| 200 g    | Zucchini                         |
| 3 Zweige | Thymian                          |
| 2 Zehen  | Knoblauch                        |
| 60 g     | Oliven, grün, mit Paprikafüllung |
| 60 g     | Oliven, schwarz, entsteint       |
|          | Honig                            |
|          | Olivenöl                         |
|          | Balsamicoessig                   |
|          | Salz                             |
|          | Pfeffer                          |

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Die Zucchini in Scheiben schneiden.

Die Blättchen von den Thymianzweigen abzupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Oliven in Scheiben schneiden. Das Ganze mit Olivenöl, Honig, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer mischen und pürieren.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Lammlachse von beiden Seiten je zwei Minuten scharf anbraten und danach zehn Minuten im Backofen ziehen lassen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchinis Scheiben fünf Minuten bissfest braten. Die Olivenpaste unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Lammlachse aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Den Fisch auf dem Zucchini Gemüse anrichten. Mit Olivenpaste und etwas Olive servieren.



## ***Apfel-Birnen-Sahne von Heidi Richter***

### **Zutaten für zwei Personen**

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 75 g  | Joghurt, 3,5% Fett     |
| 125 g | Äpfel, süß             |
| 125 g | Birnen                 |
| 125 g | Sahne                  |
| 50 g  | Schokolade, zartbitter |
| 1     | Zitrone                |
| 1 EL  | Zucker                 |
| 1 EL  | Honig                  |

### **Zubereitung**

Die Zitrone halbieren und auspressen.

Den Joghurt mit dem Honig und einem Spritzer Zitronensaft verrühren.

Die Äpfel und Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Früchte zusammen pürieren und unter den Joghurt heben.

Die Sahne steif schlagen, mit dem Zucker süßen und ebenfalls vorsichtig unter den Joghurt heben.

Die Schokolade raspeln.

Die Hälfte der Masse in zwei Glasschüsseln füllen und mit Schokoladenbrösel bedecken. Die andere Hälfte darüber geben und erneut mit Schokolade bestreuen.

Sofort servieren.