



| Die Küchenschlacht – Vorspeisen vom 19. Februar 2008 |

Seezungenröllchen auf Safransauce von Monika Urban

Zutaten für zwei Personen

2	Seezungenfilets, küchenfertig
100 g	Garnelen, küchenfertig
50 g	Tagliatelle
10 g	Mehl
70 g	Sahne
75 g	Crème fraîche
160 ml	Fischfond
1	Zitrone, unbehandelt
1 Bund	Dill
40 ml	Weißwein, trocken
1 Msp.	Safranfäden
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Basilikum
	Butter
	Öl
	Cayennepfeffer
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle
	Salz

Zubereitung

Einen Topf mit gesalzenem Wasser erhitzen und die Tagliatelle darin gar kochen.

Die Garnelen waschen, trockentupfen, mit 20 Gramm Sahne in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Masse in zwei Teile teilen. Basilikum, Petersilie und Dill zupfen und fein schneiden. Die Kräuter mit der einen Hälfte der Garnelenmasse vermischen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Seezungenfilets waschen und trockentupfen. Anschließend ein Fischfilet auf der Hautseite mit Garnelenmasse und das zweite mit Kräutermasse bestreichen. Zwei Stücke Alufolie mit Pflanzenöl bestreichen. Die Fischfilets aufrollen, fest in Alufolie einwickeln und zwölf Minuten im siedenden Wasser ziehen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Mehl in der Butter anschwitzen und mit dem Fischfond und 50 Gramm Sahne ablöschen. Die Schale einer Zitrone reiben. Crème fraîche und 40 Milliliter Wein zugeben, einreduzieren lassen und mit der Zitronenschale und dem Safran verrühren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren noch einmal kräftig aufschlagen.

Einen Saucenspiegel auf einen vorgewärmten Teller geben. Die Seezungenröllchen mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser holen, Alufolie entfernen, mittig aufschneiden und zusammen mit der Pasta anrichten.



Senfschaumsuppe mit geräuchertem Wildlachs von Axel Bock

Zutaten für zwei Personen

100 g	Schalotten
100 g	Kartoffeln, mehlig kochend
200 ml	Weißwein
500 ml	Gemüsefond
350 ml	Sahne
350 ml	Milch
6 Scheiben	Wildlachs, geräuchert
5 EL	Senf, süß
1 Bund	Dill
1	Zitrone, unbehandelt
30 ml	Oliveneröl
	Fleur de sel
	Pfeffer

Zubereitung

Schalotten und Kartoffeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten bei mittlerer Hitze andünsten. Die Kartoffeln zugeben und drei Minuten andünsten. Mit 150 Millilitern Weißwein ablöschen und um die Hälfte einreduzieren.

Den Fond erhitzen, Sahne und 250 Milliliter Milch hinzufügen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Die restliche Milch mit 50 Millilitern Weißwein erhitzen.

Die Suppe im Mixer fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Zitrone halbieren und auspressen. Den süßen Senf unter die Suppe rühren und gegebenenfalls mit Zitronensaft abschmecken. Mit einem Stab aufmixen, bis die Suppe schaumig ist.

Die warme Milch mit dem Weißwein ebenfalls mit dem Stabmixer aufschäumen. Zwei Wildlachsscheiben in feine Streifen schneiden, die restlichen Scheiben zu Röschen formen. Die Lachsstreifen in den Suppenteller geben und die Suppe angießen.

Dill hacken. Die Lachsröschen vorsichtig platzieren und mit Dill und dem Milchschaum garnieren.



Pastinakensalat mit kross gebratener Lachsforelle von Aslihan Bektas

Zutaten für zwei Personen

120 g	Lachsforellenfilet, küchenfertig
200 g	Pastinaken
100 g	Joghurt, natur
30 g	Walnüsse
1	Zitrone
1	Birne
1	Apfel
1	Orange
2 EL	Apfelessig
2 EL	Apfelsaft
1 Bund	Petersilie
	Salz
	Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

Zwei Stängel Petersilie hacken. Die Schale der Zitrone abreiben. Anschließend die Zitrone halbieren und auspressen. Apfelessig, Apfelsaft, Naturjoghurt, Zitronensaft, Zitronenschale und einen Esslöffel der gehackten Petersilie zu einer Salatsauce vermischen.

Pastinaken schälen und grob raffeln. Den Apfel und die Birne würfeln und zusammen mit den Pastinaken zur Salatsauce geben. Walnüsse halbieren und den Salat damit bestreuen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Lachsforellenfilet waschen, trocken tupfen, kross anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lachsforellenfilet mit dem Salat anrichten.

Die Orange schälen, die restliche Haut mit einem Messer entfernen und kleine Filets heraustrennen. Den Tellerrand mit den Orangenfilets dekorieren.



Lammfilet auf Couscous-Minz-Salat von Egbert Kind

Zutaten für zwei Personen

1	Lammlachs, küchenfertig
3 EL	Balsamicoessig
2 EL	Balsamicoessig, weiß
1 EL	Ahornsirup
60 g	Couscous
250 ml	Gemüsefond
1 EL	Senf, Pommery
260 ml	Olivenöl
1	Zwiebel
1	Ei
1 Bund	Minze
40 g	Rote-Bete-Sprossen
2 Stangen	Grissini
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Den Couscous mit 125 Millilitern Gemüsefond in einem Topf aufkochen und anschließend 20 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebel häuten und vierteln. 125 Milliliter Gemüsefond in einem Topf aufkochen, die Hitze reduzieren und ein Stück Zwiebel fünf Minuten darin gar ziehen lassen. Ein Ei trennen. Das Eigelb, den Senf, den weißen Balsamico und den Ahornsirup in die Sauce geben und mit einem Pürierstab aufmixen. Nach und nach 250 Milliliter Olivenöl untermischen.

Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Lammlachsfilet putzen, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne anbraten. Anschließend das Filet mit Balsamicoessig glasieren und im Backofen sieben Minuten fertig garen lassen. Das Fleisch sollte innen rosa sein.

Zwei Zweige Minze zupfen und fein hacken. Den Couscous mit der Minze und dem Dressing vermischen. Einen kleinen Rest Dressing für die Dekoration beiseite stellen.

Den Couscous mittig auf einem Teller anrichten. Das Lammfilet tranchieren und zwei Stücke darauf platzieren. Das restliche Dressing kreisförmig auf den Teller träufeln. Mit Sprossen und Grissini dekorieren.

© by fernsehmacher



Kürbissuppe von Celia Steinbach

Zutaten für zwei Personen

1	Kürbis, Hokkaido
10	Ostseekrabben
400 ml	Kokosmilch
250 ml	Gemüsefond
250 ml	Weißwein
100 g	Erbsen, tiefgekühlt
1 Schote	Chili, klein
1 Knolle	Ingwer, klein
50 g	Kürbiskerne
1 TL	Currypaste, gelb
1 Zehe	Knoblauch
1 Bund	Koriander
	Crema di Balsamico
	Tabasco
	Kürbiskernöl
	Olivenöl
	Zucker

Zubereitung

Die Erbsen auftauen lassen.

Den Hokkaido-Kürbis schälen, halbieren und würfeln. Den Knoblauch häuten und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kürbis zusammen mit dem Knoblauch darin anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond aufgießen.

Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Vom Ingwer ein circa zwei Zentimeter großes Stück abschneiden, schälen und klein schneiden. Den Chili, den Ingwer und die Currypaste in die Brühe geben und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Tabasco abschmecken. Anschließend die Kokosmilch unter Rühren hinein geben.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Etwas Zucker darüber streuen und die Kürbiskerne karamellisieren.

Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten und mit den Ostseekrabben, Erbsen, gerösteten Kürbiskernen, ein paar Tropfen Kürbiskernöl und Balsamico dekorieren. Den Koriander hacken und darüber streuen.