



| Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 20. Februar 2008 |

Getrübte Poulardenbrust mit Gänseleber-Pfeffer-Sauce von Monika Urban

Zutaten für zwei Personen

2	Poulardenbrüste, küchenfertig, à 150 g
1	Schweinenetz
200 g	Kartoffeln
175 ml	Geflügelfond
150 ml	Sahne
10 ml	Trüffel Fond
20 g	Trüffelwürfel, aus dem Glas
20 g	Butterschmalz
20 g	Gänseleberpastete
10 g	Butter
10 ml	Portwein, rot
30 ml	Rotwein
5 g	Trüffel, frisch, weiß
1	Brötchen
0,5 EL	Pfefferkörner, schwarz
0,5 EL	Pfefferkörner, weiß
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Muskatnuss
	Salz

Zubereitung

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen und darin gar kochen.

30 Gramm Fleisch von den Poulardenbrüsten abschneiden, waschen, trockentupfen und mit 40 Millilitern Sahne, zehn Millilitern Trüffel Fond, den Trüffelwürfeln, dem Brötchen, etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle in einer Küchenmaschine zu einer Geflügelfarce vermischen.

Poulardenbrüste waschen, trockentupfen und mit einem dünnen Messer aufschneiden. Die Geflügelfarce in einen Spritzbeutel geben und in die Brüste füllen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Poulardenbrüste in ein gewässertes, gut ausgedrücktes Schweinenetz einschlagen, in eine feuerfeste Form mit Butterschmalz geben und zwölf Minuten im Ofen braten. Anschließend das Schweinenetz entfernen, Butter in einer Pfanne erhitzen und die Poulardenbrüste kurz nachbraten. Vor dem Aufschneiden drei Minuten ruhen lassen.

Die schwarzen und weißen Pfefferkörner in einem Mörser mit einem Stößel zerdrücken, in einem Topf mit 125 Milliliter Wasser aufkochen, auf ein feines Sieb schütten und kalt abspülen. Den Vorgang einmal wiederholen. Anschließend die Pfefferkörner mit Portwein aufkochen und im Portwein kalt werden lassen.

100 Milliliter Geflügelfond mit 20 Millilitern Trüffelsud aus dem Trüffelwürfelglas und Rotwein aufkochen. Das Ganze um die Hälfte einreduzieren lassen. 30 Milliliter Sahne zufügen und noch einmal etwas einreduzieren lassen. Die Gänseleberpastete mit dem Pürierstab pürieren, den Portweinsud mit den Pfefferkörnern hinzugeben und mit Salz abschmecken. 30 Milliliter Sahne schlagen. Pfefferkörner dazugeben und die Sauce mit einem Esslöffel geschlagener Sahne verfeinern.

Etwas Trüffel hobeln. Muskatnuss reiben. 50 Milliliter Sahne mit 75 Milliliter Geflügelfond vermischen und erhitzen. Die Kartoffeln mit dem Sahne-Fond vermischen und stampfen. Mit Muskat abschmecken. Die Poulardenbrüste mittig aufschneiden und zusammen mit dem Püree und der Sauce anrichten. Mit Trüffel garnieren.



Geschmortes Rinderfilet mit Polenta und Barolo-Schalotten von Axel Bock

Zutaten für zwei Personen

700 g	Rinderfilet, küchenfertig
750 ml	Rotwein, Barolo
100 ml	Portwein, rot
500 ml	Gemüsefond
100 ml	Geflügelfond
500 ml	Milch
250 g	Schalotten
200 g	Parmesan
150 g	Polenta
250 g	Butter
100 g	Butter, kalt
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
1 Knolle	Knoblauch
1 TL	Puderzucker
4 Körner	Piment
1 Blatt	Lorbeer
1	Orange, unbehandelt
1	Zitrone, unbehandelt
3 EL	Rotweinessig
30 ml	Olivenöl
30 g	Butterschmalz
	Fleur de Sel
	Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Rinderfilet kräftig salzen und pfeffern. Butterschmalz in einem kleinen Bräter erhitzen. Eine Knolle Knoblauch horizontal halbieren. Knoblauch, einen Thymian- und Rosmarinzweig zusammen mit den Filets im Bräter anbraten. Anschließend mit 300 Millilitern Rotwein ablöschen und 100 Gramm Butter hinzufügen.

Das Fleisch für zunächst zehn Minuten in den Ofen geben, anschließend wenden und weitere zehn Minuten garen, gegebenenfalls die Temperatur reduzieren. Mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur des Filets überprüfen (optimal: 60 bis 63 Grad).

Eine Knoblauchzehe schälen und andrücken. Gemüsefond mit Milch aufkochen und die Knoblauchzehe hinzugeben. Von der Flamme nehmen, die Polenta einrühren und etwa 20 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Alle drei Minuten umrühren.

Schalotten häuten und in schmale Spalten schneiden. Puderzucker in einer Pfanne hell karamellisieren lassen. Die Schalotten mit einer ungeschälten Knoblauchzehe und zwei Esslöffeln Olivenöl hinzufügen und glasig andünsten.

Die Schale der Orange und der Zitrone reiben. Pimentkörner, Lorbeerblatt, Orangen- und Zitronenschale zu den Schalotten geben. Mit Rotweinessig, Portwein und Rotwein ablöschen und mit Geflügelfond angießen. Thymian- und Rosmarinzweig zugeben und einkochen lassen.

Fleisch aus dem Ofen holen und fünf Minuten in Alufolie ruhen lassen. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Parmesan reiben und zusammen mit der eiskalten Butter zu den Schalotten geben. Das Fleisch in drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, auf der Polenta anrichten und die Schalotten dazugeben



Lammspieß mit Bulgur von Aslihan Bektas

Zutaten für zwei Personen

150 g	Lammgulasch aus der Keule, küchenfertig
200 g	Rucola
150 g	Bulgur
4	Cherrytomaten
2 Zehen	Knoblauch
11 EL	Olivenöl
1 EL	Peperonipaste
1 EL	Rinderbrühe, gekörnt
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Paprikagewürz
2 EL	Balsamico-Essig
2 EL	Apfel-Essig
0,5 Bund	Schnittlauch
0,5 Bund	Petersilie
1 Prs.	Zucker
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Vier Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, Tomatenmark hinzu geben und alles zusammen leicht andünsten. Anschließend mit einem halben Liter Wasser ablöschen. Rinderbrühe hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend aufkochen, Bulgur hinzugeben und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten kochen lassen, bis das Wasser komplett verdampft ist. Gelegentlich umrühren.

Lammgulasch in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauchzehen häuten, mit einem Messer andrücken und zusammen mit der Peperoni-Paste, zwei Esslöffeln Olivenöl, Paprikagewürz, Salz und Pfeffer in die Schüssel geben und vermischen.

Eine Pfanne mit drei Esslöffeln Öl erhitzen. Die marinierten Fleischstücke auf Holzspieße stecken und scharf anbraten.

Rucola waschen, trocken tupfen und auf Tellern gleichmäßig verteilen. Petersilie und Schnittlauch klein hacken. Cherry-Tomaten halbieren und darauf geben. Balsamico, Apfel-Essig, Zucker, zwei Esslöffel Öl, Schnittlauch und Petersilie zu einem Dressing vermischen und über den Salat geben.

Salat mittig auf einen Teller geben und Lammspieße darauf platzieren. Dazu den Bulgur servieren.

© by fernsehmacher



Fischragout von Celia Steinbach

Zutaten für zwei Personen

250 g	Rotbarschfilet, küchenfertig
250 ml	Weißwein
125 ml	Sahne
150 g	Champignons
10 Scheiben	Speck
8	Cocktailtomaten
1	Zwiebel
1	Zitrone, unbehandelt
120 g	Reis, Basmati
2 EL	Sesamöl, hell
30 g	Butter
1	Peperoni, rot
50 g	Erbsen, tiefgekühlt
1 Bund	Petersilie, glatt, für die Dekoration
	Salz
	Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Erbsen auftauen.

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser 20 Minuten gar kochen. Sobald das Wasser verdunstet ist, die Erbsen zum Reis hinzufügen.

Das Sesamöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel häuten und zusammen mit dem Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden und in der Pfanne glasig anbraten.

Die Tomaten vierteln, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Beides zusammen mit der Peperoni in die Pfanne geben. Anschließend mit Weißwein ablöschen.

Das Rotbarschfilet in Streifen schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Fisch mit in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und anschließend die Sahne hinzufügen.

Etwas Petersilie zupfen, das Fischragout auf einem Teller zusammen mit dem Reis anrichten und mit Petersilie dekorieren.