



| Die Küchenschlacht – Hauptgang & Dessert vom 28. Februar 2008 |

Lachs im Linsen-Spinat-Bett von Henning Zimmermann

Zutaten für zwei Personen

2	Lachsfilets, à 150 g, küchenfertig
3	Kartoffeln, groß
2	Karotten
300 g	Spinat
1 Bund	Petersilie
2 Zweige	Estragon
200 g	Linsen, rot
2 Zehen	Knoblauch
1	Limette, unbehandelt
3 TL	Gemüsebrühe, gekörnt
	Olivenöl
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung

750 Milliliter Wasser mit der gekörnten Gemüsebrühe verrühren und in einem Topf erhitzen.

Petersilie und Estragon hacken. Kartoffeln und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Gemüse in der heißen Brühe 20 Minuten kochen. Anschließend mit Estragon und Petersilie abschmecken.

Die Roten Linsen zusammen mit 200 Millilitern Wasser in einen weiteren Topf geben und zehn Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat mit der Hälfte des Knoblauch darin andünsten und im eigenen Sud fünf Minuten ziehen lassen.

Etwas Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und den restlichen Knoblauch hineingeben. Das Lachsfilets dazugeben und von jeder Seite eine Minute anbraten. Danach die Hitze reduzieren und die Filets fünf Minuten garen lassen.

Die Limette vierteln und zum Lachs und Gemüse reichen.



Griechischer Apfel-Sahne-Joghurt von Henning Zimmermann

Zutaten für zwei Personen

8 EL	Apfelkompott
200 g	Sahnejoghurt, griechisch
100 g	Amarettini
50 g	Zucker

Zubereitung

Die Amarettini zerstoßen. Den Sahnejoghurt leicht zuckern.

Den Apfelkompott, die Amarettini und den Joghurt in zwei Gläser schichten. Mit Amarttinibröseln abschließen.

© by fernsehmacher



Kabeljau-Garnelen-Auflauf von Henning Haselau

Zutaten für zwei Personen

400 g	Kabeljaufilet, küchenfertig
8	Garnelen, küchenfertig
1	Avocado
200 g	Risottoreis
1 Bund	Basilikum, frisch
1	Zwiebel, klein
150 g	Crème fraîche
150 g	Emmentaler
100 g	Parmesan
500 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Weißwein
1	Lorbeerblatt, getrocknet
1 TL	Butter
4 EL	Olivenöl
	Meersalz
	Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 250 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und klein schneiden. Den Emmentaler grob raspeln.

Das Kabeljaufilet salzen und pfeffern. Eine kleine Auflaufform mit zwei Esslöffeln Olivenöl auspinseln und das Kabeljaufilet hineinlegen.

Die Avocado aushöhlen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Avocadostückchen und die Garnelen auf dem Fisch verteilen.

Die Crème fraîche und das Basilikum darüber geben. Das Ganze mit Emmentaler bestreuen und im Ofen circa 20 Minuten garen lassen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Etwas Olivenöl in einem weiteren Topf erhitzen. Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in heißen Öl kurz anschwitzen. Den Reis dazugeben und zwei Minuten glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen lassen. Mit der Hälfte der Brühe aufgießen und das Lorbeerblatt dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Risotto bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Nach und nach die restliche Brühe zugeben.

Den Parmesan reiben und mit der Butter zum Risotto geben. Das Risotto sämig werden lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Auflauf servieren.



Blaubeercreme mit Rosmarin und Baiserhaube von Henning Haselau

Zutaten für zwei Personen

125 g	Blaubeeren, frisch
250 g	Sahnejoghurt, griechisch
2 EL	Zucker
75 ml	Rotwein, trocken
1 Zweig	Rosmarin
80 g	Baiser
	Kakaopulver

Zubereitung

Den Joghurt mit einem Esslöffel Zucker verrühren.

Die Rosmarinblätter abzupfen und klein hacken.

Die Hälfte der Blaubeeren mit Rotwein, Rosmarin und dem restlichen Zucker aufkochen und etwas einkochen lassen.

Das heiße Kompott über die restlichen Beeren geben und vermischen.

Das Baiser zerbröseln.

Den Joghurt, das Kompott und das Baiser abwechselnd in zwei Gläser schichten. Mit einer Lage Baiser abschließen.

Mit Kakaopulver bestäuben und servieren.



Sepia a la plancha von Klaus Richter

Zutaten für zwei Personen

2	Sepias, küchenfertig
2	Paprika, rot
250 g	Kartoffeln
100 g	Butter
2	Zwiebeln
3 Zehen	Knoblauch
1 TL	Kümmel
1 Zweig	Petersilie
1 Zweig	Thymian
1	Zitrone
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Sepias waschen und trockentupfen.

Die Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Salzwasser gar kochen.

Die Zwiebel und zwei Knoblauchzehen abziehen und würfeln. Die Paprika schälen, entkernen und vierteln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika gemeinsam mit der Hälfte der Zwiebel- und Knoblauchwürfel schmoren lassen.

Etwas Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und im heißen Öl durchschwenken. Die restlichen Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben. Die Thymianblättchen vom Zweig zupfen, fein hacken und zusammen mit einem Teelöffel Kümmel dazugeben.

Die dritte Knoblauchzehe hacken. Etwas Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Sepias von beiden Seiten darin leicht bräunen. Knoblauch und Butter hinzufügen.

Zitrone halbieren. Petersilie hacken.

Die Sepias und die Paprika auf Tellern servieren. Mit einer Hälfte der Zitrone und der Petersilie garnieren.



Himbeere in Litschi von Klaus Richter

Zutaten für zwei Personen

250 g	Litschis
250 g	Himbeeren
250 g	Zimteis
100 g	Schokolade, 70% Kakaoanteil
100 ml	Sahne

Zubereitung

Die Schokolade über einem Wasserbad flüssig werden lassen. Die Sahne dazugeben und das Ganze aufschlagen.

Die Litschis kreisrund auf den Tellern platzieren und in die Aushöhlung je eine Himbeere legen.
In die Mitte des Kreises je eine große Kugel Zimteis geben.

Die Schokolade in Streifen über die Früchte und das Eis ziehen und servieren.