



| Die Küchenschlacht – Leibgerichte vom 25. März 2008 |

Möhren-Ingwer-Creme mit Garnelenspieß von Nicole Wigger

Zutaten für zwei Personen

4	Riesengarnelen, küchenfertig
400 g	Karotten
1 Knolle	Ingwer (ca. 120 g)
5 Zehen	Knoblauch
4	Frühlingszwiebeln
500 ml	Geflügelfond
400 ml	Kokosmilch, aus der Dose
1 Bund	Basilikum
6 Stangen	Zitronengras
1 Zweig	Rosmarin
1	Limette
3 TL	Zucker
40 ml	Olivenöl
30 g	Currypaste, rot, scharf
	Balsamicoreme
	Salz

Zubereitung

Die Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer, Frühlingszwiebeln und zwei Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein hacken.

20 Milliliter Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Karotten, den Ingwer und den Knoblauch andünsten. Mit der Currypaste abschmecken. Mit Geflügelfond ablöschen, eine Prise Salz hinzugeben, den Deckel darauf setzen und das Ganze zwölf Minuten köcheln lassen.

Die Kokosmilch in einem Topf langsam erhitzen.

Die Garnelen säubern. Die Zitronengrassstangen waschen und die Enden mit einem Messer anspitzen. Je zwei Garnelen auf eine Stange spießen.

20 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenspieße zusammen mit drei Knoblauchzehen und dem Rosmarinzweig von jeder Seite drei Minuten anbraten.

Die Karotten im Sud mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Zucker abschmecken, nach Bedarf mit Currypaste nachwürzen. Danach mit der Hälfte der erhitzten Kokosmilch aufgießen und verrühren.

Die Limette halbieren, den Saft auspressen und zu der Suppe geben. 15 Basilikumblätter zupfen, in die restliche Kokosmilch geben und diese mit dem Pürierstab schaumig aufquirlen.

Die Suppe in großen Tellern anrichten, den Schaum darauf geben, mit der Balsamicoreme und je einem Basilikumblatt garnieren. Die Garnelenspieße an den Rand setzen.



Feurige Zwiebelsuppe von Lutz Heimann

Zutaten für zwei Personen

250 g	Gemüsezwiebeln
300 g	Bohnen, tiefgekühlt
300 g	Cabanossi
100 g	Joghurt, Vollmilch
50 g	Crème fraîche
1 L	Brühe, klar, instant
850 ml	Tomaten, aus der Dose
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Mehl
1 TL	Oregano, getrocknet
2 EL	Pfeffer, grün, eingelegt
2 TL	Tabasco
10 g	Butter
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Mehl unterrühren und goldgelb anschwitzen. Die Tomaten mit deren Saft und den Bohnen zufügen, Brühe angießen und aufkochen lassen. Mit Oregano würzen und zugedeckt 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

Joghurt und Crème fraîche in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anderthalb Esslöffel grünen Pfeffer unterrühren und das Ganze mit dem übrigen grünen Pfeffer bestreuen.

Cabanossi in Scheiben schneiden, in die Suppe geben und fünf Minuten bei schwacher Hitze mitkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco scharf abschmecken.

Die Zwiebelsuppe auf Tellern servieren und die Pfeffer-Joghurt-Sauce zum Verfeinern separat dazu reichen.



Khoreschte Bademjan à la Lillie von Lillie Khan

Zutaten für zwei Personen

300 g	Hackfleisch, vom Rind
300 g	Reis
3	Kartoffeln, festkochend
2	Auberginen, klein
2	Limuamanis
1	Ei
450 g	Tomaten, aus der Dose
2 Zehen	Knoblauch
1	Zwiebel, klein
1	Gurke, klein
1	Peperoni, scharf
250 g	Joghurt
120 g	Tomatenmark
1 TL	Safran
1 Zweig	Pfefferminze
0,5 Bund	Petersilie
2 TL	Butter
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Kurkuma

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Auberginen in einer feuerfesten Form 15 Minuten im Ofen vorbacken. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und zusammen mit der Petersilie in einer Küchenmaschine zerkleinern.

Die Peperoni entkernen und in kleine Stücke hacken.

Den Reis waschen und mit Wasser, Butter und Safran in einem Reiskochtopf kochen.

Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung in einer Schale mit zwei Esslöffeln Olivenöl, Kurkuma, fünf Peperonistücken, Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend das Hackfleisch mit dem Ei vermischen und in die Masse einkneten.

Olivenöl im Topf erhitzen, die Hackfleischmischung zu kleinen Bällchen rollen und im Olivenöl anbraten. Tomatenmark hinzugeben und das Ganze mit 100 Millilitern Wasser ablöschen. Daraufhin die Tomaten hineingeben und bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in die Sauce geben.

Die Auberginen aus dem Ofen nehmen, halbieren und vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenviertel goldbraun braten. Anschließend zu der Hackfleisch-Tomaten-Sauce geben.

Die Limuamanis an verschiedenen Seiten einstechen und ebenfalls in die Sauce geben. Das Ganze gelegentlich umrühren und mit Salz, Pfeffer und den restlichen Peperonistücken abschmecken.

Die Gurke in Stücke schneiden, mit der Pfefferminze in der Küchenmaschine klein hacken und mit dem Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend in zwei kleine Schüsseln füllen.

Den Reis in kleine Schalen geben, stürzen, vierteln und mit der Sauce anrichten. Den Joghurt in kleinen Schüsseln dazu reichen.



Ralfs Asia-Lachs mit Basmatireis von Ralf Kohfeld

Zutaten für zwei Personen

2	Lachsfilethälften, à 150 g, mit Haut
500 g	Basmatireis
5 Stangen	Zitronengras
1 Wurzel	Galgantwurzel
100 ml	Gemüsefond
200 ml	Kokosmilch
3 Schoten	Chili, rot
1 Bund	Koriander
100 g	Butter
	Erdnussöl
	Palmzucker
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz zum Kochen bringen.

Den Reis in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser waschen und anschließend im Salzwasser sieben Minuten kochen.

Das Zitronengras und die Galantwurzel waschen und reiben. Eine Stange Zitronengras für die Dekoration zurück behalten. Die Chilischoten waschen, längs aufschneiden, entkernen und zusammen mit dem Koriander klein schneiden. Etwas Koriander beiseite legen.

Den Reis abgießen und den Topf zurück auf die heiße Platte stellen. Erdnussöl und 50 Gramm Butter im Topf zerlassen, den Reis wieder in den Topf geben und bei niedriger Temperatur zugedeckt ziehen lassen.

Öl und die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Lachsfilets in der Pfanne kurz auf der hautlosen Seite anbraten. Danach wenden und den Fisch bei niedrigerer Temperatur schmoren.

Den Fond und die Kokosmilch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronengras, Galgantwurzel, Koriander und Chilischoten ebenfalls hinzugeben und ein wenig einreduzieren.

Den Reis mit einer Kelle zu einer Halbkugel formen und auf den Tellern portionieren. Saucenspiegel auf die Teller geben und den Lachs darauf anrichten. Die verbliebene Stange Zitronengras halbieren und zusammen mit je einem Zweig frischem Koriander als Dekoration dazugeben.



„Chicken Elisabeth“ von Friederike Bucher

Zutaten für zwei Personen

400 g	Hühnerbrust, ohne Haut, küchenfertig
300 g	Bandnudeln
100 g	Bio-Rosinen, ohne Stiele
250 ml	Sahne
100 ml	Sahne, sauer
4 EL	Honig
120 g	Mehl
2	Eier
1 Bund	Koriander
4 Stangen	Zitronengras
100 g	Mandelblättchen
1 Bund	Koriander
	Salz
	Olivenöl
	Butter
	Currypulver, mild
	Currypulver, scharf

Zubereitung

Die Hühnerbrust in Streifen schneiden und mit Öl, Salz und Curry marinieren.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Etwas Öl und die Nudeln hinzugeben und drei Minuten kochen.

Das Zitronengras waschen. Butter in einer Pfanne zerlassen, das Zitronengras hineingeben und ziehen lassen.

Den Koriander fein hacken. Die Nudeln abschütten, abtropfen lassen und anschließend in der aromatisierten Butter schwenken. Mit dem Koriander bestreuen.

Die Rosinen blanchieren und abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise die Eier trennen und die Eigelb in den Mixer geben. Nach und nach Olivenöl hinzugeben und die Mayonnaise mit Salz abschmecken. Die Sahne nur leicht aufschlagen, unter die Mayonnaise heben und mit Curry, Salz und Honig abschmecken.

Die Sauce mit etwas Mehl und saurer Sahne eindicken lassen.

Öl in einer größeren Pfanne erhitzen und die Hühnchenstreifen darin kurz anbraten. Die Rosinen unter das Fleisch mischen und die Sauce darüber gießen.

Die Mandelblättchen in der Pfanne leicht anrösten.

Das Ganze auf einem tiefen Teller anrichten. Zuletzt mit den gerösteten Mandeln bestreuen und mit Korianderblättern dekorieren.



Getrüffelte Hühnerbrüstchen mit Rosmarin-Penne von Alois Landgraf

Zutaten für zwei Personen

2	Hühnerbrüste, à 150 g
250 g	Penne
1	Zwiebel, rot
500 g	Tomaten, aus der Dose
1 Zehe	Knoblauch
1	Karotte
125 ml	Weißwein, halb trocken
2 EL	Sahne
1 Msp.	Paprikapulver
1 Zweig	Rosmarin
5 EL	Mehl
1	Trüffel, schwarz
	Olivenöl
	Oregano
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Penne in kochendem Salzwasser mit dem Rosmarinzwieg al dente kochen.

Die Hühnerbrüste in Mehl wenden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrüste darin von beiden Seiten scharf anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Zwiebel abziehen und halbieren. Knoblauch ebenfalls abziehen. Die Karotte, den Knoblauch und eine Zwiebelhälfte klein hacken und im Bratenfond kurz anbraten. Mit Weißwein und Sahne ablöschen. Pfeffer, Oregano, eine Messerspitze Paprika und die Tomaten dazugeben und das Ganze pürieren.

Abschließend die Brüstchen gemeinsam mit der Sauce und den Nudeln anrichten und den frischen Trüffel darüber reiben.