

## | Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 4. Juni 2008 |

### *Lammfilet mit Zwiebel-Kirsch-Konfit und Couscous-Tomate von Anke Wiegand*

#### **Zutaten für zwei Personen**

4	Lammfilets, à 150 g
40 g	Couscous, instant
40 g	Feta
200 g	Sauerkirschen, tiefgekühlt, entsteint, aufgetaut
4	Strauchtomaten
4	Zwiebeln, rot
25 g	Oliven, schwarz, entsteint
3 Zehen	Knoblauch
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
0,5 Bund	Basilikum
0,5 TL	Koriandersaat
50 g	Honig
100 ml	Portwein
70 ml	Gemüsefond
25 ml	Balsamicoessig, weiß
120 ml	Olivenöl
	Chili, aus der Mühle
	Salz
	Pfeffer

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Eine Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in eine Schüssel geben. 50 Milliliter Olivenöl hinzugießen und das Ganze pürieren. Die Lammfilets waschen, trocken tupfen, darin einlegen und ziehen lassen.

Die Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden und in 20 Millilitern Olivenöl anbraten. Mit dem Portwein aufgießen und einköcheln lassen. Anschließend etwas Salz und Pfeffer, den Honig und die Kirschen hinzugeben.

Die Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Eine weitere Knoblauchzehe anschneiden. Die Lammfilets mit dem Knoblauch, dem Rosmarin- und dem Thymianzweig in 20 Millilitern Olivenöl anbraten und für zehn Minuten in den Backofen geben.

Den oberen Teil der Tomaten wie einen Deckel abschneiden und die Tomate aushöhlen.

Den Couscous in einen Topf geben. Den Gemüsefond in einem weiteren Topf aufkochen, anschließend über den Couscous gießen und fünf Minuten quellen lassen.

Die restliche Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Feta grob zerbröseln und die Oliven klein hacken. Einige Blätter Basilikum abzupfen. Den Couscous mit dem Knoblauch, Feta, Oliven, Basilikumblättern, 30 Millilitern Olivenöl und dem Balsamicoessig vermischen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Die Couscousmischung in die Tomaten füllen, die Deckel wieder auflegen und bei mittlerer Hitze acht Minuten grillen.

Die Lammfilets mit den Couscous-Tomaten und den Zwiebeln auf Tellern anrichten und servieren.



## **Gefüllte Dorade auf einem Gemüsebett mit Polenta von Heinz Kerstan**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Doraden, à 350 g, küchenfertig
100 g	Polenta, instant
70 g	Tomaten, getrocknet, in Öl
250 g	Fleischtomaten
200 g	Zucchini
50 g	Oliven, schwarz
1	Limette, unbehandelt
0,5 Bund	Basilikum
0,5 Bund	Thymian
5 Zehen	Knoblauch
0,5 Bund	Lauchzwiebeln
150 ml	Milch
150 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Weißwein
3 EL	Olivenöl
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Doraden waschen, trocken tupfen und so einschneiden, dass eine Tasche entsteht.

Die getrockneten Tomaten abgießen und fein würfeln. Den Thymian und das Basilikum zupfen und fein schneiden. Die Schale der Limette reiben, die Limette anschließend halbieren und auspressen. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Tomatenstücke, den Thymian, das Basilikum, den Limettenabrieb und den Knoblauch miteinander vermischen und die Doraden damit füllen.

Die Zucchini, die Fleischtomaten und die Lauchzwiebeln in Stücke schneiden und mit den Oliven auf einem Backblech verteilen. Den Limettensaft und den Weißwein darübergeben.

Die Doraden mit dem Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüsebett legen. Das Ganze für 20 Minuten in den Backofen geben und garen lassen.

Die Gemüsebrühe mit der Milch in einem Topf erwärmen. Die Polenta langsam unter ständigem Rühren einrieseln lassen und so lange rühren, bis die Masse cremig ist. Zwei Nocken daraus formen und diese kurz im Butterschmalz anbraten, so dass sie etwas kross werden.

Die Polentanocken auf Tellern anrichten. Die Doraden seitlich auf dem Gemüsebett anrichten und das Ganze servieren.



## **Geschmorte Kalbsbäckchen mit Bratkartoffeln und Rosenkohl von Volker Wanzke**

### **Zutaten für zwei Personen**

400 g	Kalbsbäckchen, geputzt
250 g	Kartoffeln, klein, festkochend
200 g	Rosenkohl
30 g	Karotten
100 g	Romatomen
1 Stange	Sellerie
50 g	Schalotten
30 g	Lauch
200 ml	Portwein, rot
200 ml	Rotwein
1 EL	Honig
3	Lorbeerblätter
1 Schote	Peperoni, rot
1 Bund	Thymian
4	Nelken
2 Zweige	Rosmarin
40 g	Butterschmalz
30 g	Butter
	Olivöl, zum Anbraten
	Kreuzkümmel
	Salz
	Pfeffer

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, bis sie halbgar sind.

Die Karotten, den Sellerie und den Lauch klein schneiden. Die Schalotten abziehen und fein schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, in Olivenöl anbraten und aus der Pfanne nehmen. Die Karotten-, Sellerie-, Lauch und Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und braun rösten. Die Tomaten klein schneiden und ebenfalls dazugeben. Das Ganze mit dem Portwein und dem Rotwein ablöschen und reduzieren lassen. Anschließend etwas Salz und Pfeffer, Kreuzkümmel, Nelken, Thymian, Rosmarin und die Lorbeerblätter hinzugeben. Das Fleisch erneut in die Pfanne geben und das Ganze mit 150 Millilitern Wasser auffüllen. Den Pfanneninhalt 20 Minuten im Ofen schmoren lassen. Das Fleisch anschließend aus der Pfanne nehmen und die Sauce durch ein feines Sieb passieren.

Die Kartoffeln abgießen, pellen, in dünne Scheiben schneiden und in dem Butterschmalz bei mittlerer Hitze acht Minuten braten. Zum Schluss mit etwas Salz und Kreuzkümmel würzen.

Den Honig, die Butter und die Peperoni in einer Pfanne erhitzen, bis die Mischung zu karamellisieren beginnt. Die Peperoni wieder entfernen. 50 Milliliter Wasser hinzufügen und den Rosenkohl dazugeben. Je nach gewünschter Konsistenz 15 Minuten schmoren lassen.

Die Kalbsbäckchen mit den Bratkartoffeln und dem Rosenkohl auf Tellern anrichten und servieren.

## **Gefüllte Taubenbrust mit Zuckerschotenjulienne von Julian Digel**

### **Zutaten für zwei Personen**

3	Taubenbrüste, à 250 g, küchenfertig
250 g	Zuckerschoten
50 g	Blattspinat
1	Trüffel, schwarz
1	Limette, unbehandelt
1	Orange, unbehandelt
2 EL	Zucker, braun
2 Zweige	Salbei
2	Wacholderbeeren
1	Lorbeerblatt
1	Pimentkorn
2 EL	Speisestärke
200 g	Sahne
1 EL	Portwein, weiß
80 ml	Portwein, rot
150 ml	Banyuls
1 EL	Weinbrand
150 ml	Wildfond
1 EL	Zuckerrübensirup
2 TL	Worcestershiresauce
3 EL	Traubenkernöl
2 EL	Mandelöl
2 EL	Butter, kalt
1	Muskatnuss
	Kreuzkümmel
	Salz
	Pfeffer

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Taubenbrüste waschen und trocken tupfen. Eine Taubenbrust zusammen mit der Sahne pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Mandelöl, Kreuzkümmel, Weinbrand, weißem Portwein, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Muskat reiben und damit abschmecken.

Den Trüffel abbürsten, fein würfeln und die Hälfte der Würfel in einer Pfanne in einem Esslöffel Butter kurz anschwanken. Diese ebenfalls in die Farce geben.

Den Spinat in kräftig gesalzenem Wasser blanchieren. In die restlichen Taubenbrüste jeweils eine längliche Tasche einschneiden und diese mit einem Spinatblatt auslegen. Die Farce mit Hilfe eines Spritzbeutels einfüllen und die Tasche an den Seiten zusammendrücken. Die Brüste in zwei Esslöffeln Traubenkernöl anbraten, die Salbeizweige dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brüste anschließend auf ein Ofengitter legen und acht Minuten im Backofen garen lassen. Das Fleisch sollte noch blutig sein.

Für die Sauce den braunen Zucker karamellisieren lassen und mit dem roten Portwein, dem Banyuls und dem Wildfond ablöschen. Die Wacholderbeeren, das Lorbeerblatt und das Pimentkorn hinzugeben und den Zuckerrübensirup unterrühren. Alles gut einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Speisestärke binden. Zum Schluss die restlichen Trüffelwürfel hinzugeben. Die Wacholderbeeren, das Lorbeerblatt und das Pimentkorn wieder entfernen.

Die Orange und die Limette halbieren und auspressen. Die Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Die Streifen im restlichen Traubenkernöl anbraten und mit der Worcestershiresauce, dem Orangen- und Limettensaft abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Zum Schluss die Brüste noch einmal in der restlichen Butter nachbraten.

Die Zuckerschoten auf Tellern anrichten. Die Taubenbrüste aufschneiden, auf die Zuckerschoten geben, mit der Trüffel-Banyuls-Sauce garnieren und servieren.

© by fernsehmacher