



## | Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 3. Juli 2008 |

### **Seezungenröllchen auf Limonensauce von Hartmut Hennig**

#### **Zutaten für zwei Personen**

2	Seezungenfilets, ohne Haut, à 100 g
1	Rotbarschfilet, ohne Haut, à 150 g
100 g	Wildreis
30 g	Blattspinat
2	Eier
2	Schalotten
1	Limette, unbehandelt
50 g	Butter, kalt
20 g	Hummerpaste
100 ml	Sahne
120 ml	Weißwein, trocken
0,2 g	Safranpulver
	Butter, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

#### **Zubereitung**

Den Wildreis in kochendem Salzwasser 20 Minuten garen lassen.

Das Rotbarschfilet waschen, trocken tupfen und durch den Fleischwolf drehen. Die Farce in einer Schüssel mit der Sahne und den Eiern vermengen.

Einen Topf mit gesalzenem Wasser erhitzen und den Spinat eine Minute blanchieren, anschließend fein hacken. Die Farce in zwei Portionen teilen. Eine Portion mit dem Spinat vermengen und die andere Portion mit der Hummerpaste und dem Safranpulver.

Das eine Seezungenfilet mit der Hummerfarce bestreichen, das andere mit der Spinatfarce. Die Fischfilets aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken. Den Weißwein zusammen mit Salz und Pfeffer in einen Kochtopf mit Dämpfereinsatz geben, erhitzen und die aufgerollten Fischfilets darin 15 Minuten garen.

Für die Sauce die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Butter zergehen lassen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Die Limette halbieren und auspressen. Den Limettensaft und etwas Weißweinsud zu den Schalotten hinzugießen und einkochen lassen. Die Sauce mit der Butter aufmontieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fischrouladen in der Mitte teilen. Einen Saucenspiegel auf die Teller geben und jeweils eine Hälfte der Fischrouladen darauf platzieren. Den Reis mit Hilfe eines Dekorings daneben garnieren und das Ganze servieren.

## **Steinbeißer mit frittierter Mango und Senfsauce von Edgar Biehler**

### **Zutaten für zwei Personen**

500 g	Steinbeißerfilet, grätenfrei, mit Haut
1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
1	Mango, groß
150 g	Mehl
150 g	Semmelbrösel
2	Eier
400 ml	Fischfond
50 ml	Sahne
2 TL	Dijonsenf
5 Fäden	Safran
100 ml	Riesling
1	Zitrone, unbehandelt
1 Bund	Petersilie, glatt
10 g	Pfefferkörner, grün, aus dem Glas
1 TL	Zucker
1EL	Saucenbinder, hell
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz
	Fleur de Sel

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Mango schälen, das Fleisch vom Stein lösen und würfeln. Ein Ei verquirlen. Die Mangowürfel erst im Mehl, dann im Ei, dann in den Semmelbröseln wenden.

Einige Zesten von der Zitrone reißen. Anschließend die Zitrone halbieren und auspressen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Den Fisch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten darin jeweils drei Minuten braten. Danach den Fisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen nachziehen lassen.

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Petersilie klein hacken.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin andünsten, kurz mit dem Zucker karamellisieren und mit dem Fischfond und dem Riesling ablöschen. Das Ganze bis auf Hälfte einreduzieren lassen und die Sahne angießen. Den Senf und Safran in die Sauce einrühren und mit Salz und den Pfefferkörnern abschmecken.

Sesamöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Mango darin goldbraun ausbacken.

Den Fisch zusammen mit den Mangowürfeln auf Teller anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen und die Sauce darüber geben. Mit den Zitronen-Zesten und der Petersilie garnieren.



## **Blumenkohlcurry mit gebratenen Seeteufelmedaillons von Rosi Biwer**

### **Zutaten für zwei Personen**

4	Seeteufelmedaillons, küchenfertig, à 80 g
1	Blumenkohl
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer
1 Schote	Chili
75 ml	Gemüsefond
50 ml	Kokossahne
10 g	Butter
4 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	Kurkuma
10 Kapseln	Kardamom
1 Msp.	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Bund	Basilikum
0,5 TL	Senfsamen
	Salz
	Pfeffer

### **Zubereitung**

Für das Curry die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf bei milder Hitze einen Esslöffel Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen, klein schneiden und zu den Zwiebeln geben.

Den Kardamom zerstoßen. Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen und beides in Scheiben schneiden. Jeweils eine Scheibe Knoblauch und Ingwer zusammen mit dem Kurkuma, den Senfsamen und dem Kreuzkümmel zu den Zwiebeln und der Chilischote geben und zwei Minuten anschwitzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und fünf Minuten köcheln lassen. Danach die Kokossahne dazugeben und die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Die Butter in kleinen Stückchen unter die Sauce geben und mit einem Pürierstab aufschäumen. Mit Salz und dem Kardamom abschmecken und warm halten.

Den Blumenkohl putzen, den Strunk entfernen, den Blumenkohl in Röschen teilen und diese in zentimeterdicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne einen Esslöffel Sonnenblumenöl erhitzen und die Blumenkohlscheiben bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten darin hellbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Seeteufelmedaillons waschen, trocken tupfen, mit dem Handballen leicht andrücken, salzen und pfeffern. In einer Pfanne das restliche Sonnenblumenöl erhitzen und die Seeteufelmedaillons von beiden Seiten darin zwei Minuten anbraten. Anschließend salzen und pfeffern.

Das Basilikum zupfen und für die Dekoration zur Seite stellen.

Vor dem Anrichten die Sauce noch einmal mit dem Pürierstab aufschäumen. Einen Saucenspiegel auf die Teller geben und den Blumenkohl darauf anrichten. Jeweils zwei Seeteufelmedaillons daneben setzen und mit den Basilikumblättern dekorieren.



## ***Straußensteak mit Bohnen-Karotten-Gemüse von Klaus Erhard***

### **Zutaten für zwei Personen**

4	Straußensteaks, à 100 g
250 g	Mini-Farfalle
250 g	Buschbohnen
2	Karotten
1 Msp.	Curry, gelb
30 g	Butter
150 ml	Geflügelfond
20 ml	Balsamicoessig, alt
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Farfalle in gesalzenem Wasser gar kochen.

Die Straußensteaks waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin scharf anbraten. Anschließend im Backofen fertig garen lassen.

Die Bohnen putzen und in der Mitte halbieren. Die Karotten schälen und in Streifen schneiden. Einen Topf mit gesalzenem Wasser erhitzen und das Gemüse vier Minuten blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken.

In der Pfanne mit den Röstaromen des Straußenfleisches den Geflügelfond zusammen mit dem Balsamico einreduzieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Butter in einem Topf erhitzen, das Gemüse kurz durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Das Straußenfilet zusammen mit dem Gemüse und den Nudeln anrichten. Zum Schluss die Sauce darüber geben und servieren.