



| Die Küchenschlacht - Hauptgang & Dessert vom 23. Oktober 2008 |

Mallorquinisches Geflügel-Gulasch von Ingrid Partenheimer

Zutaten für zwei Personen

| | |
|----------|-----------------------------|
| 300 g | Hähnchenbrust, küchenfertig |
| 150 g | Basmatireis |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Paprika, rot |
| 1 Schote | Chili, in Öl und Knoblauch |
| 2 EL | Erdnüsse |
| 1 EL | Stärke |
| 250 ml | Hühnerfond |
| 50 ml | Sahne |
| | Olivenöl, zum Anbraten |
| | Salz |

Zubereitung

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und würfeln. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und den Bratsud aufbewahren.

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Paprika und die Chilischote halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und ebenfalls würfeln. Die Zwiebel- und Paprikawürfel zusammen mit der Chili im Bratsud mit etwas Olivenöl anbraten. Das Fleisch hinzufügen und kurz mit braten. Den Pfanneninhalt mit dem Hühnerfond aufgießen und zehn Minuten köcheln lassen. Das Ganze mit Salz abschmecken.

Den Reis in kochendem Salzwasser zehn Minuten gar kochen.

Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend zum Gulasch geben. Das Ganze mit der Stärke binden und die Sahne unterrühren.

Den Reis abgießen und auf Tellern anrichten. Das Gulasch auf dem Reis platzieren und das Ganze servieren.



Orangenbecher mit Joghurtsahne von Ingrid Partenheimer

Zutaten für zwei Personen

| | |
|----------|----------------------|
| 300 g | Naturjoghurt |
| 200 ml | Sahne |
| 2 | Orangen, unbehandelt |
| 50 g | Kuvertüre |
| 1 Schote | Vanille |
| 1 EL | Zucker |
| 2 Zweige | Minze |

Zubereitung

Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Die Sahne steif schlagen und mit dem Zucker und dem Vanillemark abschmecken. Den Joghurt unterrühren.

Die Orangen schälen und filettieren. Die Hälfte der Filets in Cocktailgläser füllen. Mit einer Schicht Joghurtsahne bedecken und diesen Vorgang einmal wiederholen.

Die Kuvertüre reiben und über die Joghurtsahne streuen. Die Minze zupfen und die Gläser mit je einem Blatt Minze und je einem Orangenfilet garnieren und servieren.



Lachsforellenfilet auf Lauchbeet von Gerard Heime

Zutaten für zwei Personen

| | |
|--------|---------------------------------|
| 2 | Lachsforellenfilets, à 400 g |
| 300 g | Lauch |
| 250 g | Kartoffeln, festkochend |
| 1 | Zwiebel |
| 50 g | Mehl |
| 800 ml | Rinderfond |
| 800 ml | Weißwein |
| 50 ml | Worcestershiresauce |
| 1 | Muskatnuss |
| | Butter, zum Anbraten |
| | Pfeffer, schwarz, aus der Mühle |
| | Salz |

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser blanchieren. Anschließend die Kartoffelwürfel mit Butter in einer Pfanne braten und mit Pfeffer und Salz würzen.

Den Lauch in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Etwas Muskatnuss reiben und das Ganze mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.

Die Lachsforellenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der Worcestershiresauce würzen. Anschließend im Mehl wenden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm stellen.

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln, in einer Pfanne mit Butter braten und mit dem Weißwein und dem Fond ablöschen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und der restlichen Worcestershiresauce würzen.

Das Lauchgemüse neben den Kartoffelwürfeln und dem Lachsforellenfilet auf Tellern anrichten, die Sauce darüber geben und servieren.



Palatschinken mit lauwarmen Kirschen von Gerard Heime!

Zutaten für zwei Personen

| | |
|---------|----------------------------|
| 2 | Kiwis |
| 100 g | Kirschen, aus dem Glas |
| 1 | Ei |
| 50 g | Mehl |
| 10 g | Kartoffelstärke |
| 50 g | Magerquark |
| 50 g | Naturjoghurt |
| 50 g | Zucker |
| 5 g | Vanillezucker |
| 200 ml | Milch |
| 200 ml | Kirschwasser |
| 1 Prise | Salz |
| | Butter, zum Anbraten |
| | Puderzucker, zum Garnieren |

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Ei, das Mehl, die Milch und den Zucker miteinander verrühren und mit Salz abschmecken. Butter in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig darin Pfannkuchen braten. Anschließend warm stellen.

Die Kiwis schälen und in Würfel schneiden. Den Joghurt, den Magerquark und den Vanillezucker verrühren und anschließend die Kiwiwürfel unterheben.

Die Kirschen abtropfen lassen und den Saft auffangen. Diesen Saft in einem Topf einkochen lassen, mit der Stärke binden und das Kirschwasser dazugeben. Anschließend die Kirschen unterheben.

Die Pfannkuchen aus dem Ofen nehmen, mit der Quark-Joghurt-Masse bestreichen und zusammenrollen.

Die Pfannkuchen auf Tellern anrichten, die Kirschen daneben geben und das Ganze mit Puderzucker garniert servieren.

Gänsebrustfilet mit Kirschsauce und Hoppskartoffeln von Claudia Schaten

Zutaten für zwei Personen

| | |
|------------|---------------------------------|
| 2 | Gänsebrüste, à 250 g, mit Haut |
| 300 g | Drillinge |
| 100 g | Prinzessbohnen |
| 100 g | Schattenmorellen, aus dem Glas |
| 4 Scheiben | Bacon |
| 100 ml | Geflügelfond, dunkel |
| 50 ml | Rotwein |
| 30 ml | Sojasauce |
| 1 Prise | Nelken |
| 1 Prise | Zimt |
| 1 TL | Speisestärke |
| 2 EL | Butter |
| 5 EL | Sonnenblumenöl |
| | Olivenöl, zum Anbraten |
| | Zucker |
| | Salz |
| | Pfeffer, schwarz, aus der Mühle |

Zubereitung

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen und zwei Teller darin vorwärmen.

Die Kartoffeln samt Schale in Salzwasser gar kochen.

Die Bohnen in Salzwasser zehn Minuten garen lassen.

Die Gänsebrüste waschen und trocken tupfen. Die Hautseite rautenförmig einschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch mit der Hautseite nach unten darin sechs Minuten knusprig braten. Anschließend wenden und ebenfalls sechs Minuten anbraten. In Alufolie einwickeln und im Ofen warm stellen.

Den Geflügelfond in einem weiteren Topf bis auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Schattenmorellen abtropfen lassen und den Saft auffangen. Den Bratsud mit dem Rotwein ablöschen, 50 Milliliter des Kirschsafte hinzugießen und einkochen lassen. Den Geflügelfond hinzufügen und das Ganze erneut aufkochen lassen. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Die Kirschen dazugeben und mit Salz, Pfeffer, dem Zimt, den Nelken und etwas Zucker abschmecken.

Die Kartoffeln abgießen und kurz in kaltem Wasser abschrecken. Die Bohnen ebenfalls abgießen und in Eiswasser abschrecken. Beides gut abtropfen lassen.

Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl, eine weitere Pfanne mit der Butter erhitzen. Die Kartoffeln pellen und unter Wenden im Sonnenblumenöl goldbraun anbraten, bis sie hüpfen. Die Bohnen in vier Portionen teilen und mit dem Bacon umwickeln. Anschließend in der Butter rundherum anbraten. Mit Salz, Pfeffer und der Sojasauce würzen.

Die Gänsebrüste aus dem Ofen nehmen und den ausgetretenen Fleischsaft zur Sauce geben.

Das Geflügel schräg in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Die Kartoffeln und die Prinzessbohnen seitlich anrichten, das Ganze mit der Sauce garnieren und servieren.



Black and White (Gebackene Banane mit Quark) von Claudia Schaten

Zutaten für zwei Personen

| | |
|------------|----------------------|
| 2 | Bananen, unbehandelt |
| 125 g | Quark, mager |
| 4 EL | Sahne |
| 2 EL | Honig |
| 1 Päckchen | Vanillezucker |
| 2 | Bananenblätter |

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Bananen ungeschält auf ein Ofenrost legen und eine Pfanne darunter stellen. Zehn Minuten backen lassen, bis sie rundherum schwarz sind.

Den Quark mit der Sahne glatt rühren und mit dem Zucker und dem Honig süßen.

Die Bananen auf Tellern anrichten und in der Mitte aufschneiden. Die Schale leicht nach außen drücken und je vier gehäufte Esslöffel der Quarkmischung hineinfüllen. Den restlichen Quark in einem Schälchen seitlich anrichten.

Mit je einem Bananenblatt dekorieren und servieren.