



## | Die Küchenschlacht – Vorspeisen vom 25. November 2008 |

### *Entenbrust auf Gemüse-Reis-Salat von Yannika Mayer*

#### **Zutaten für zwei Personen**

1	Entenbrust, mit Haut, à 300 g
75 g	Wildreis
1 Stange	Lauch
50 g	Sojasprossen
1 Schote	Chili, rot
4	Karotten
100 g	Zuckerschoten
1 EL	Sojasauce
2 EL	Sherry
2 EL	Sherryessig
1 EL	Sesamöl
4 EL	Erdnussöl
0,5 Bund	Koriander
1 EL	Sesamsamen
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Das Fleisch anschließend kreuzweise einschneiden.

Zwei Esslöffel Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Entenbrust auf der Hautseite vier Minuten anbraten. Das Fleisch wenden, weitere vier Minuten braten, in eine Auflaufform geben und zehn Minuten im Ofen fertig garen.

Den Bratenfond in der Pfanne mit Sherry ablöschen und einkochen lassen.

Den Reis in gesalzenem Wasser bissfest garen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Zuckerschoten und die Sojasprossen darin kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und längs in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch von der äußeren Haut befreien und in feine Ringe schneiden. Den Reis abgießen und mit dem Lauch, den Zuckerschoten, den Sojasprossen und den Karotten vermischen. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Aus dem Sherryessig, Salz, Pfeffer, der Chili, dem restlichen Erdnussöl, der Sojasauce und dem Sesamöl eine Marinade anrühren und zu der Gemüse-Reis-Mischung geben.

Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie eine goldbraune Farbe haben.

Den Koriander zupfen. Den eingekochten Bratenfond unter den Gemüse-Reis-Salat mischen.

Die Entenbrust in Tranchen schneiden und auf dem Gemüse-Reis-Salat anrichten. Mit dem Koriander und dem Sesam bestreuen und servieren.



## **Gebratene Garnelen mit roten Zwiebeln von Hans Montag**

### **Zutaten für zwei Personen**

400 g	Garnelen, mit Schale
125 g	Zwiebeln, rot
1 Schote	Chili, grün
1 Schote	Chili, rot
20 g	Butter
1 EL	Honig
2 EL	Sojasauce, hell
50 g	Meerrettichwurzel
0,5 Bund	Schnittlauch
1	Baguette
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Die Garnelen aus der Schale lösen und entdarmen.

Die Zwiebeln schälen und in zentimeterbreite Streifen schneiden. Die Chilischoten halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Meerrettich schälen und mit einer Reibe grob reiben. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Anschließend den Meerrettich und die Chilistreifen dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Das Ganze gut vermischen, pfeffern und salzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten darin scharf anbraten. Den Honig und die Sojasauce dazugeben und reduzieren lassen.

Das Baguette in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und das Brot darin von beiden Seiten leicht bräunen.

Den Schnittlauch fein hacken. Die Garnelen mit dem Zwiebelsud mischen und mittig auf Tellern anrichten. Das Ganze mit Schnittlauch bestreuen und dazu das Baguette reichen.



## ***Involtini auf feurigem Tomatensugo von Petra Becker***

### **Zutaten für zwei Personen**

2 Scheiben	Kalbsrücken, à 150 Gramm
2 Scheiben	Parmaschinken
1 Bund	Basilikum
2 Zweige	Rosmarin
1	Büffelmozzarella
2	Tomaten getrocknete, in Öl
4	Romano-Tomaten
1	Gemüsezwiebel
1 Schote	Chili, rot
2 Zehen	Knoblauch
4 Scheiben	Focaccia
3 TL	Tomatenmark
	Olivenöl, zum Anbraten
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Salz
	Zucker
	Balsamicoreme

### **Zubereitung**

Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Romana-Tomaten schälen, halbieren, den Strunk entfernen und grob zerteilen. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen, fein schneiden und im Olivenöl glasig dünsten. Das Tomatenmark hinzugeben und mit anrösten. Die Tomatenstücke, die Chilischote und etwas Zucker hinzufügen und auf kleiner Hitze reduzieren lassen.

Die Hälfte des Basilikums zupfen und fein schneiden. Den Mozzarella und die getrockneten Tomaten klein schneiden. Die Kalbfleischscheiben waschen, trocken tupfen und plattieren. Jede Scheibe pfeffern und leicht salzen, mit dem Basilikum und dem Mozzarella und den getrockneten Tomaten belegen. Anschließend zusammenrollen, mit einer Parmaschinkenscheibe umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren.

Eine zweite Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Involtini von allen Seiten ringsum kross anbraten. Eine Knoblauchzehe anschneiden und mit den Rosmarinzweigen mitschmoren. Die gebräunten Involtini herausnehmen, in Alufolie wickeln und im Backofen warm stellen.

Die Knoblauchzehe und den Rosmarinzweig entfernen. Den Bratensatz zum Tomatenjus geben und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Balsamicoreme abschmecken. Das restliche Basilikum zupfen, grob hacken und die Hälfte unter die Sauce ziehen.

Die restliche Knoblauchzehe halbieren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Focaccia-Scheiben vorsichtig anbräunen. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Knoblauchzehe einreiben.

Den Tomatensugo als Spiegel auf die Teller geben. Die Involtini halbieren und darauf anrichten. Mit dem restlichen Basilikum garnieren und zwei Focaccia-Scheiben dazulegen.



## **Zanderfilet mit Pumpernickelkruste und Balsamico-Linsen von Gaby Groth**

### **Zutaten für zwei Personen**

300 g	Zanderfilet, ohne Haut
1 Scheibe	Pumpernickel
0,5 Scheiben	Toastbrot
1	Zitrone, unbehandelt
1	Staudensellerie
0,5 Bund	Petersilie, glatt
2 TL	Senf, grobkörnig
2 EL	Zuckerrübensirup
6 EL	Butter
100 Gramm	Pui-Linsen, grün
1	Karotte
1	Schalotte
200 ml	Gemüsefond
	Balsamicoreme
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Salz

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit zwei Esslöffeln Butter ausstreichen. Das Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Filet pfeffern, salzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Anschließend das Filet in die Form legen.

Den Zuckerrübensirup in einem Topf leicht erwärmen. Den Zander damit auf der oberen Seite bestreichen.

Die Rinde des Toastbrots entfernen. In einer Küchenmaschine den Pumpernickel und die Hälfte des Toasts zerkleinern. Die Petersilie fein schneiden und zusammen mit dem Senf zu den Bröseln geben. Das Ganze gut vermischen. Die Bröselmasse auf den Zanderfilets verteilen und für 15 Minuten in den Backofen geben.

Die Schalotte abziehen und fein schneiden. Die Karotte fein schneiden. Den Sellerie in Ringe schneiden. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen und das Ganze darin anschwitzen. Die Linsen zugeben und den Gemüsefond angießen. Das Ganze bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Ab und zu umrühren. Etwas Balsamicoreme dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Linsengemüse auf Teller geben und jeweils ein Zanderfilet darauf anrichten. Mit etwas Balsamicoreme dekorieren und servieren.



## ***Linsensuppe mit gebratenem Schafskäse von Jürgen Eichhorn***

### **Zutaten für zwei Personen**

12	Garnelen, mit Kopf und Schale
2	Kartoffeln, mehligkochend
75 g	Schafskäse
650 ml	Gemüsefond
1	Zitrone, unbehandelt
2	Limetten, unbehandelt
100 g	Linsen, rot
1 Zehe	Knoblauch
1 Msp.	Kurkuma
1 Msp.	Kreuzkümmel, gemahlen
0,5 Bund	Schnittlauch
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Die Kartoffeln schälen und vierteln. In einem Topf den Gemüsefond erhitzen und die Linsen zusammen mit den Kartoffeln darin weich kochen.

Die Garnelen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Limetten achteln. Die Garnelen und die Limetten abwechselnd auf Holzspieße stecken.

Den Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte fein hacken. Den gehackten Knoblauch, den Kurkuma und den Kreuzkümmel zur Suppe geben. Das Ganze aufkochen.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Eineinhalb Esslöffel Zitronensaft in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Schafskäse darin knusprig braten.

In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen und die Garnelen-Limonen-Spieße darin von beiden Seiten drei Minuten anbraten.

Die Suppe in tiefe Teller geben. Den Schnittlauch fein hacken und mit dem Schafskäse auf der Suppe anrichten. Die Garnelen-Zitronen-Spieße dekorativ auf den Suppentellern platzieren und servieren.