



I Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 31. Oktober 2012 I

Hauptgericht: „Gebratener Kabeljau mit Bratkartoffeln und Möhrensalat“ von Agnes Mintrop

Zutaten für zwei Personen

250 g	Kabeljaufilet mit Haut
2 EL	magere Schinkenwürfel
400 g	Kartoffeln, fest kochend
250g	Möhren
1	Fenchelknolle
1	Zitrone
1	Zwiebel
1	Mini-Römersalat
1	Orange
1 TL	getrockneter Thymian
1 EL	Akazienhonig
1 EL	Butter
2 EL	Apfelessig
2 EL	Rapsöl
6 EL	Weizenkeimöl
	Mehl, zum Mehlieren
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Fünf Esslöffel des Weizenkeimöls in der Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel von allen Seiten darin goldbraun braten und salzen.

Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel darin knusprig anbraten. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die kleingehackten Zwiebeln und den Thymian ebenfalls in die Pfanne geben, kurz mitbraten und dann wieder herausnehmen. Einen Teelöffel neutrales Öl im Bratfett erhitzen. Den Fisch in etwas Mehl wenden und in der heißen Pfanne erst auf der Hautseite zwei Minuten anbraten. Dann wenden und weitere zwei bis drei Minuten braten lassen.

Die Möhren schälen und auf dem Gemüsehobel in grobe, lange Streifen raspeln. Den Fenchel putzen, waschen, vom Strunk, sowie dem Grün befreien und in feine Scheiben hobeln. Das Grün ebenfalls fein schneiden. Den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Einige Blätter beiseite legen, den Rest in breite Streifen schneiden.

Die Zitrone sowie die Orange waschen und trocken tupfen. Von der Orange die Schale fein abreiben, halbieren und den Saft der Orange auspressen. Die Zitrone in feine Scheiben schneiden. Den Essig zusammen mit dem Orangensaft, der Orangenschale, dem Honig, dem Fenchelgrün sowie je einer Prise Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend das Rapsöl unterrühren. Die Salatzutaten und die Vinaigrette miteinander vermischen.

Den Möhrensalat auf den verbliebenen Salatblättern anrichten, dazu den Kabeljau mit den Bratkartoffeln auf dem Teller anrichten, mit einigen Zitronenscheiben garnieren und servieren.



Hauptgericht: „Leberkäse–Cordonbleu mit Bratkartoffeln und Gurkensalat“ von Dieter W. Pufe

Zutaten für zwei Personen

4	Scheiben Leberkäse à 150g
4	Scheiben geräucherter Schinken
400 g	Kartoffeln
50 g	Mehl
50 g	Paniermehl
1	Salatgurke
1	Zwiebel
1 Bund	Dill
4	Salbeiblätter
4	Scheiben Emmentaler
2	Eier
80 g	Crème fraîche
4 EL	Haushaltssessig
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Dijonsenf, zum Abschmecken
	Rapsöl, zum Anbraten
	Paprikapulver, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen.

In die Leberkäse jeweils eine Tasche schneiden und die Taschen von innen mit dem Senf ausstreichen. Zwei Blätter Salbei sowie je eine Scheibe Schinken und je eine Scheibe Käse ebenfalls in die Taschen füllen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Die Eier, das Mehl und das Paniermehl in drei tiefe Teller geben. Den gefüllten Leberkäse erst in Mehl, dann in den Eiern und anschließend im Paniermehl wenden. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und den panierten Leberkäse darin von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Die Kartoffeln abgießen, pellen und in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Kartoffelwürfel darin frittieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen.

Für den Gurkensalat die Gurke waschen, schälen und hobeln. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Aus dem Essig, dem Öl, je einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker, sowie der Crème fraîche eine Marinade herstellen. Den Dill zu der Gurke geben und mit dem Dressing übergießen.

Je zwei gefüllte Leberkäse zusammen mit den Bratkartoffeln auf dem Teller anrichten. Den Gurkensalat auf einem separaten Teller dazu servieren.



Hauptgericht: „Orientalisches Lammkarree mit Couscous und grünen Bohnen“ von Shadi Hosseini

Zutaten für zwei Personen

350 g	Lammkarree
250 g	Couscous (instant)
160 g	grüne Bohnen
8	getrocknete Aprikosen, ungeschwefelt
1	salzig eingelegte Zitrone
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote kleine Chilischote
50 g	Ingwer
1 Zweig	Estragon
1	Lorbeerblatt
1	Nelke
1	kleine Zimtstange
1	Vanilleschote
150 g	türkischer Joghurt, 3,5% Fettgehalt
1 TL	getrockneter Thymian
2 TL	Kreuzkümmelsamen
3 TL	Koriandersamen
1 Prise	Chilipulver
1	Muskatnuss
1 EL	brauner Zucker
250 ml	Gemüsefond
500 ml	Lammfond
2 EL	Butter
	Sesamöl, asiatische
	Olivenöl, zum Anbraten
	gerösteter Sesam, zum Garnieren
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Den Couscous anschließend mit dem heißen Gemüsefond übergießen und kurz ziehen lassen. Die Zitrone in kleine Stücke schneiden, zusammen mit der Butter unter den Couscous mischen und in einen Dampfeinsatz geben. In einem Topf den Lammfond zusammen mit dem Zimt, dem Lorbeerblatt und der Nelke erhitzen. Den Dampfeinsatz mit der Couscousmischung darüber geben und dämpfen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz, dem Chilipulver und dem getrockneten Thymian einreiben. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Das Lamm darin von beiden Seiten einige Minuten scharf anbraten. Die Filets anschließend aus der Pfanne nehmen und für etwa 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit 100 Millilitern Wasser ablöschen und einkochen lassen, bis ein Bratensaft entsteht.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote entkernen und in dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze darin anbraten, bis sie leicht braun werden. Den braunen Zucker in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Anschließend mit dem Bratensaft und weiteren 150 Millilitern Wasser ablöschen und die Aprikosen, den Ingwer und die Chilischote hinzufügen. Das Mark der Vanilleschote ausschaben, zu der Soße geben und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Immer wieder mit Wasser auffüllen, bis die Aprikosen weich werden.

Den Kreuzkümmel sowie die Koriandersamen in einer Pfanne stark anrösten. Dann in einem Mörser grob zermahlen und auf einen flachen Teller streuen.



Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen waschen und putzen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Anschließend eine halbe Zehe und etwas Salz in den Topf geben. Die Bohnen darin blanchieren und beiseite stellen.

Den Estragon in dünne Streifen schneiden. Den Joghurt und das Olivenöl cremig verrühren. Mit Sesamöl und Salz abschmecken, abschließend den Estragon unterrühren.

Die Lammkarrees aus dem Ofen nehmen, in dem Koriander-Kreuzkümmelschrot wenden und in Scheiben schneiden.

Die Lammkarrees mit dem Couscous und den Bohnen auf Tellern anrichten. Den Bratensaft nach Belieben über das Fleisch geben. Die Joghurtsoße über die Bohnen geben und mit Sesamsamen bestreuen, das Aprikosenchutney neben den Lammkarrees anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Schweinemedailon in Pilzrahmsoße und Risi e bisi“ von Waltraud Heyer

Zutaten für zwei Personen

1	Schweinefilet, à 150 g
200 g	Reis
500 g	braune Champignons
200 g	Erbsen
3	Schalotten
400 ml	Sahne
125 ml	Weißwein
4 EL	Rapsöl
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Schalotten abziehen und klein hacken. Einen Esslöffel Rapsöl in einem Topf erhitzen und eine Schalotte darin glasig andünsten. Den Reis dazugeben und andünsten. Den Reis mit zwei Tassen Wasser auffüllen, salzen und köcheln lassen. Nach halber Garzeit die Erbsen unter den Reis heben und nach Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen. Den Reis und die Erbsen gar kochen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Das Filet von der Haut und den Sehnen befreien und in gleichmäßige Medaillons schneiden. Die Champignons putzen und vierteln.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten, auf dem Rand, gleichmäßig anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

Die restlichen Schalotten und die Champignons im selben Fett anbraten und mit dem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Dann den Rest der Sahne zugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und die warmgestellten Medaillons in die Soße geben und abschmecken.

Die Schweinemedailons mit der Soße und Risi e bisi auf dem Teller anrichten und servieren.