



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 24. April 2012 |

Vorspeise: „Seeteufelfilet auf Mango-Gurken-Fächer“ von Gabriele Nielebock

Zutaten für zwei Personen

200 g	Seeteufelfilet, ohne Haut
1	Mango
1	Gurke
1	Tomate
1	Knoblauchzehe
1	rote Chilischote
1	Zitrone
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Basilikum
1 Zweig	Zitronenmelisse
1 Zweig	Dill
2 EL	Pinienkerne
1 EL	Mandelöl
	Olivenöl, zum Anbraten
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Thymian abziehen und fein hacken. Den Knoblauch und den Thymian mit zwei Esslöffeln Olivenöl zu einer Marinade vermischen.

Den Seeteufel waschen, trocken tupfen und zu circa ein Zentimeter dicken Medaillons schneiden. Die Marinade über den Fisch träufeln.

Für die Kräutervinaigrette Basilikum, Dill und Zitronenmelisse zupfen und fein hacken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und sehr fein hacken. Die Kräuter mit der Chilischote dem Mandelöl und einem Schuss Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Gurke und die Mango schälen und beides in dünne Streifen schneiden. Beides fächerartig auf einem Teller anrichten.

Die Tomate halbieren und die Kerne und den Stielansatz entfernen. Anschließend in Spalten schneiden.

Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Seeteufelmedaillons von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Medaillons auf den Mango-Gurkenfächer geben. Die Pinienkerne und die Tomatenspalten über das Ganze geben, mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.



Vorspeise: „Champignon-Creme-Suppe mit Lauch, Croûtons und Champignon-Ziegenkäse-Spießen“, Josef Hassing

Zutaten für zwei Personen

350 g	weiße Champignons
1	Schalotte
1 Stange	Lauch
1	Lauchzwiebel
1/2 Bund	glatte Petersilie
2 Scheiben	Weißbrot
1	Knoblauchzehe
40 g	Ziegenfrischkäse
20 g	Butter
20 g	Mehl
100 ml	Milch
100 ml	Schlagsahne
400 ml	Gemüsefond
	Olivenöl, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Alle Pilze putzen und feucht abreiben.

250 g braune Pilze für die Suppe in Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Danach den Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen. Anschließend die Schalotten dazugeben und andünsten. Danach den Lauch ebenfalls hinzugeben und kurz schmoren lassen. Die Pilze ebenfalls hinzugeben und fünf Minuten schmoren lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und die Pilze mit etwas Mehl bestreuen und anrösten. Anschließend mit der Milch und dem Fond aufgießen und den Topf wieder auf den Herd stellen. Unter regelmäßigem Umrühren die Suppe zehn Minuten köcheln lassen.

Nach der Kochzeit die Sahne mit dem restlichen Mehl verrühren und unter die Suppe geben. Die Suppe weiter köcheln lassen und anschließend pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Die Weißbrotscheiben in kleine Würfel schneiden. Die Brotwürfel in die Pfanne geben und in der Butter kurz anrösten.

Bei den restlichen braunen und weißen Pilzen den Stiel entfernen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Lauchzwiebeln abrausen und ebenfalls in Stücke schneiden. Den Ziegenkäse mit dem Knoblauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Masse in die Pilze streichen und abwechselnd je einen weißen und einen braunen Pilz auf die Spieße ziehen. Zwischen die Pilze jeweils ein bis zwei Stücke von den Lauchzwiebeln ebenfalls auf die Spieße stecken.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Spieße rundum anbraten. Die Petersilie fein hacken.

Die fertige Suppe in einen tiefen Teller geben und kurz mit einem Pürierstab schaumig schlagen. Mit der Petersilie bestreuen. Mit den Croûtons und dem Champignonspieß anrichten und servieren.



Vorspeise: „Rucola-Orangen-Salat mit Putenbruststreifen“ von Cemile Cinbirt

Zutaten für zwei Personen

100 g	Putenbrust
50 g	Rucola
2	Limetten
2	Orangen
1	Knoblauchzehe
2 EL	Honig
5 EL	Sonnenblumenöl
100 ml	Sahne
	Pinienkerne
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Eine Pfanne mit Öl erhitzen.

Die Orangen schälen und filetieren. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Das Fleisch ebenfalls waschen und trocken tupfen.

Auf einem großen Stück Frischhaltefolie die Sahne, sowie Salz und Pfeffer geben. Die Putenbrust in Scheiben schneiden. Anschließend in die Folie mit der Sahne wickeln und 15 Minuten ziehen lassen.

Für das Dressing die Limetten auspressen und mit dem Honig und dem Sonnenblumenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine weitere Pfanne erhitzen. Die Putenbruststreifen aus der Folie nehmen, in die Pfanne geben und von beiden Seiten gut anbraten. Die Putenbrust aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Pinienkerne in die Pfanne geben und kurz anrösten.

Den Salat mit den Orangenfilets auf einem Teller anrichten und das Dressing darüber träufeln. Die Putenbrust dazugeben, die Pinienkerne darüber streuen und servieren.



Vorspeise: „Opas Häckerle mit Gurken-Rettich-Salat und Feta-Crostini“ von Reiner-Volker Schunert

Zutaten für zwei Personen

2	holländische Matjesdoppelfilets
2	Tomaten
2	rote Schalotten
2	Gewürzgurken, mild
1	Salatgurke
1	Rettich
1	Apfel
1	unbehandelte Zitrone
2	Eier
1	Baguette
150 g	Fetakäse
100 g	Joghurt (mild)
50 g	Magerquark
1 Zweig	glatte Petersilie
1 Zweig	Dill
1 Zweig	Bärlauch
100 ml	Sesamöl
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen. Die Eier hineingeben und 10 Minuten lang hart kochen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen.

Die Schalotten abziehen, fein hacken und in der Pfanne kurz anschwitzen. Anschließend die Schalotten in ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen. Die Matjesfilets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Gewürzgurken seitlich aufschneiden, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Tomate schälen, das Kerngehäuse entfernen und auch in kleine Würfel schneiden. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Eier aus dem Wasser nehmen, abschrecken und abkühlen lassen. Die Gewürzgurken, die Tomaten- und die Apfelwürfel mit dem Matjes vermengen. Die abgekühlten Eier pellen, klein schneiden und auch in die Matjesmasse geben. Die Petersilie waschen und grob hacken. Die angeschwitzten Schalotten unter das Häckerle mischen. Mit der Petersilie und dem Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Das Baguette in gleich große Stücke schneiden. Anschließend die Baguettestücke mit dem Sesamöl bestreichen und für 5 Minuten in den Backofen geben. Nach der Hälfte der Zeit den Fetakäse über die Baguettestücke streuen und weiter backen.

Die Salatgurke waschen und längs halbieren, um das Kerngehäuse zu entfernen. Anschließend die Gurke mit einer Gemüseribe in Streifen raspeln. Den Rettich waschen, schälen und fein reiben. Zusammen mit den Gurkenraspeln in eine Schüssel geben und den Joghurt, den Magerquark sowie etwas geriebene Zitronenschale untermischen. Den Dill und den Bärlauch fein hacken und unter den Salat rühren. Mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Zucker würzen und abschmecken.

Die fertigen Feta-Crostini aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller anrichten. Mit Hilfe von Servierringen das Häckerle daneben anrichten und den Gurken-Rettich-Salat dazugeben. Alles zusammen servieren.



Vorspeise: „Lachsfilet auf Orangen-Lauch-Salat“, von Christian Veit

Zutaten für zwei Personen

125 g	Lachsfilet, ohne Haut
2	Orangen
1 Stange	Lauch
1 EL	Pinienkerne
1 EL	Rosinen
20 g	Butter
1	Baguette
100 ml	Orangensaft
	Olivenöl, zum Anbraten
	Weißweinessig, zum Abschmecken
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Eine Pfanne mit Öl erhitzen.

Den Lauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Die Orangen schälen, filetieren und den Saft dabei auffangen. Die Pinienkerne, die Rosinen und den Lauch in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten.

Eine weitere Pfanne mit Butter erhitzen. Die Lachsfilets in gleich große Stücke schneiden und in der Pfanne anbraten. Währenddessen einmal wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Orangenfilets auf einem Teller anrichten. Die Lauchmischung aus der Pfanne ebenfalls auf den Teller geben. Den aufgefangenen Orangensaft in die Pfanne geben und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette über den Orangenfiletsalat träufeln.

Das Lachsfilet aus der Pfanne nehmen und mit dem Orangenfiletsalat auf einem Teller anrichten, anschließend mit einem Stück Baguette servieren.