



| Die Küchenschlacht – Hauptgänge und Desserts vom 27. März 2013 |

Hauptgang: „Chop Suey mit Reis“ von Damaris Knötzele

Zutaten für zwei Personen

300 g	mageres Schweinefilet
150 g	Parboiled Reis
20 g	Glasnudeln
1/2	Chinakohl
1	rote Paprikaschote
1	grüne Paprikaschote
100 g	frische Sojabohnenkeimlinge
125 g	weiße Champignons
2 EL	Erdnusskerne
1 TL	Instantbrühe
	Öl, zum Anbraten
4 EL	Sojasauce
	Sambal Oelek, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Das Ganze mit der Sojasauce und etwas Pfeffer würzen und gut durchziehen lassen.

Den Reis in einem Topf mit Wasser gar kochen.

Die Glasnudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser circa fünf Minuten garen. Anschließend abgießen und beiseite stellen.

Die Paprikaschoten vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Den Chinakohl putzen, ebenfalls vom Strunk befreien und in halbe Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Etwas Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend das Gemüse dazugeben und das Ganze fünf Minuten mit andünsten. Anschließend die Sojabohnenkeimlinge mit in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Nun etwas Wasser aufgießen, alles mit der Instantbrühe würzen und mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek abschmecken. Anschließend die Glasnudeln hinzufügen.

Das Chop Suey mit dem Reis auf Tellern anrichten, mit den Erdnusskernen garnieren und servieren.



Dessert: „Crêpes mit Bananen und Hüttenkäse“ von Damaris Knötzele

Zutaten für zwei Personen

200 g	Hüttenkäse
2	Bananen
1	unbehandelte Zitrone
2 EL	stückige Orangenmarmelade
60 g	Mehl
1 EL	heller Sesam
1	Ei
20 g	Butter
150 ml	Milch
1 Pck.	Vanillezucker
	mildes Currypulver, zum Garnieren
	Salz, zum Abschmecken

Zubereitung

Die Zitrone auspressen. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Hüttenkäse mit der Orangenmarmelade vermengen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Das Mehl, die Milch, das Ei, den Vanillezucker und eine Prise Salz verrühren. Anschließend die Butter einrühren.

In einer beschichteten Pfanne nach und nach die Crêpes backen. Die Crêpes anschließend mit dem Hüttenkäse und den Bananen füllen und dann aufrollen.

Die Crêpes mit den Bananen und dem Hüttenkäse auf Tellern anrichten, mit dem Sesam und dem Curry garnieren und servieren.



Hauptgang: „Seeteufel mit Limetten-Ingwer-Sauce und Bandnudeln“ von Alfred Schillinger

Zutaten für zwei Personen

500 g	Seeteufelfilet, ohne Haut, küchenfertig
300 g	frische Bandnudeln
4	unbehandelte Limetten
2	Schalotten
1	Ingwerknolle
	Butter, zum Anbraten
100 ml	Sahne
100 ml	Crème fraîche
200 ml	Fischfond
125 ml	trockener Weißwein
	Öl, zum Anbraten
1 EL	brauner Zucker
	Paprikapulver, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin al dente kochen.

Den Seeteufel waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Fisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Den Fisch salzen, pfeffern und mit etwas Paprikapulver bestreuen. Anschließend den Fisch zum Warmhalten in den Ofen geben.

Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin dünsten, den Ingwer hinzugeben und mit dünsten. Das Ganze mit dem Fischfond und dem Weißwein ablöschen. Anschließend die Sahne und die Crème fraîche hinzugeben und zu einem Drittel einkochen lassen. Anschließend alles durch ein Sieb passieren und nochmals einkochen lassen. Etwas Schale von der Limette reiben und in die Sauce streuen. Anschließend die Limetten auspressen und den Saft zur Sauce geben. Das Ganze ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend die Sauce schaumig pürieren.

Den Seeteufel mit der Limetten-Ingwer-Sauce und den Bandnudeln auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Kaiserschmarrn mit Sauerkirschen“ von Alfred Schillinger

Zutaten für zwei Personen

200 ml	Sauerkirschen, aus dem Glas, mit Saft
100 g	Mehl
4	Eier
40 g	Butter
150 ml	Sahne
250 ml	Milch
2 EL	Mineralwasser
200 ml	trockener Rotwein
1 EL	Speisestärke
100 g	Zucker
2 Pck.	Vanillezucker
	Puderzucker, zum Bestreuen
1 Prise	Salz

Zubereitung

Die Eier aufschlagen und trennen. Die Eigelbe, ein Päckchen Vanillezucker und 30 Gramm Zucker schaumig rühren, bis eine gelbe, cremige Masse entsteht. Nun langsam die Milch und das Mehl unterrühren und den Teig leicht salzen. Nun die Eiweiße mit dem restlichen Vanillezucker vermengen und ebenfalls schaumig rühren. Anschließend die Masse unter die Eigelbmasse rühren und das Mineralwasser hinzugeben.

In einer Pfanne die Butter zum Schmelzen bringen, den Teig hineingeben, einseitig anbraten und danach wenden. Nach circa fünf Minuten den Teig in Stücke reißen, etwas Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Anschließend mit dem Puderzucker bestreuen.

Die Sauerkirschen mit dem Saft in einem Topf zum Kochen bringen. Den restlichen Zucker unterrühren. Anschließend die Speisestärke hinzugeben, damit der Kirschsaff andickt.

Die Sahne steif schlagen.

Den Kaiserschmarrn mit dem Sauerkirschen auf Tellern anrichten, mit der Sahne garnieren und servieren.



Hauptgang: „Piccata Graz mit Spaghetti“ von Jennifer Ferk

Zutaten für zwei Personen

2	Kalbsschnitzel, à ca. 180 g
160 g	Spaghetti
100 g	Emmentaler
50 g	Kürbiskerne
2 EL	Mehl
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Salbei
1 Bund	Majoran
2	Eier
125 ml	Sahne
250 ml	Rinderfond
1 EL	Kürbiskernöl
	Öl, zum Ausbacken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Jedes Schnitzel in drei bis vier Stücke teilen. Diese dann salzen und pfeffern. Die Eier aufschlagen, in eine Schüssel geben und verquirlen. Den Käse reiben und dazugeben.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti darin al dente kochen.

Die Petersilie, den Salbei und den Majoran zupfen und fein hacken. Den Fond in einem Topf erhitzen und mit der Sahne aufkochen. Das Ganze etwas einreduzieren lassen, mit den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Schnitzel zuerst im Mehl und dann in der Ei-Käse-Mischung wenden. Anschließend im Fett goldgelb ausbacken. Die Schnitzel anschließend auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Pasta abseihen und mit der Sahneseauce vermengen. Gegebenenfalls das Ganze nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend die Kerne fein hacken.

Die Piccata Graz mit den Spaghetti auf Tellern anrichten, mit den Kürbiskernen und dem Kürbiskernöl garnieren und servieren.



Dessert: „Topfenknödel auf Fruchtspiegel“ von Jennifer Ferk

Zutaten für zwei Personen

500 g	Magerquark
50 g	Himbeeren
50 g	Brombeeren
50 g	Schwarzbeeren
1	unbehandelte Zitrone
50 g	geriebene Haselnüsse
3 EL	Grieß
6 EL	Semmelbrösel
3 EL	Haselnüsse
1 Zweig	Zitronenmelisse
2 EL	Butter
1	Ei
3 EL	Zucker
	Puderzucker, zum Abschmecken und Garnieren
	Salz, zum Abschmecken

Zubereitung

Zunächst in einer Schüssel den Quark, das Ei, drei Esslöffel Semmelbrösel und das Grieß mit ein wenig Salz zu einem Teig verarbeiten. Anschließend den Teig ruhen lassen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Die Zitrone auspressen. Währenddessen etwas Puderzucker mit allen Beeren und dem Zitronensaft in einem kleinen Topf erwärmen, dann pürieren und durch ein feines Sieb streichen.

Mit den Händen kleine Knödel aus dem Teig formen. Wenn das Wasser kocht die Knödel hinein geben und 15 Minuten ziehen lassen.

Anschließend in einer Pfanne die Butter schmelzen lassen, die restlichen Brösel, die Haselnüsse, den Zucker und die geriebenen Nüsse dazugeben. Die Knödel abtropfen lassen und diese dann in der Pfanne wälzen. Ein paar Blätter von der Zitronenmelisse zupfen.

Den Topfenknödel auf dem Fruchtspiegel auf Tellern anrichten, mit der Zitronenmelisse und dem Puderzucker garnieren und servieren.



Hauptgang: „Spaghetti frutti di mare“ von Philipp Banaszak

Zutaten für zwei Personen

250 g	Meeresfrüchte (z.B. Muscheln, Tintenfischringe und Krabben)
5	Riesengarnelen
150 g	Spaghetti
1	Zitrone
3	Tomaten
3	Schalotten
3	Knoblauchzehen
1	Rosmarinzweige
2 Zweige	glatte Petersilie
30 g	Butter
3 EL	Tomatenmark
70 ml	trockener Weißwein
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Reichlich Salzwasser erhitzen und die Spaghetti darin gar kochen.

Wasser erhitzen und die Tomaten kurze Zeit hineingeben. Anschließend die Tomaten herausnehmen und die Schale abziehen. Die Tomaten entkernen und klein schneiden.

Die Schalotten mit dem Knoblauch abziehen und klein schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Schalotte darin anschwitzen. Anschließend die Butter dazugeben. Die Riesengarnelen vom Kopf und der Schale befreien, längs einschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen in der Schalotten-Knoblauch-Butter anbraten. Anschließend die Garnelen herausnehmen und im Backofen warm halten. Den Rosmarin hacken.

Die zerkleinerten Tomaten in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und dem Rosmarin würzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und Tomatenmark unterrühren. Nun die Meeresfrüchte hinzugeben. Die Riesengarnelen aus dem Backofen mit in die Pfanne geben. Die Petersilie waschen und klein schneiden. Die Spaghetti abgießen.

Die Spaghetti auf einem Teller anrichten und die Frutti di Mare Sauce dazugeben. Mit der Petersilie garnieren und servieren.



Dessert: „Schwarzwälder Kirschtraum“ von Philipp Banaszak

200 g	Sauerkirschen, mit Abtropfsaft
200 g	Schokoflakes, edelherb
150 g	Quark (20% Fett)
150 g	Naturjoghurt
200 ml	Schlagsahne
1 EL	Zucker
2 EL	Stärkemehl

Zubereitung

100 Milliliter Sauerkirschsaft auf kleiner Flamme erhitzen. Zwei Teelöffel kalten Sauerkirschsaft mit der Stärke verrühren und den erhitzten Sauerkirschsaft damit binden. Anschließend die Kirschen dazugeben und in ein Dessertglas füllen. Die Kirschen im Kühlschrank 15 Minuten abkühlen lassen.

Die Schokoflakes zerkleinern. Die Sahne schlagen und den Quark mit etwas Joghurt cremig rühren. Anschließend die Sahne vorsichtig unter die Quark-Masse heben.

Die Quarkmasse auf den Kirschen anrichten und mit den Schokoflakes garnieren und servieren.