



| Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 03. April 2013 |

Hauptgericht: „Gegrillte Lachsschnitte mit Pinienkern-Risotto und Basilikumpesto“ von Hans-Peter Gatzweiler

Zutaten für zwei Personen

250 g	Lachsfilet, ohne Haut
100 g	Rundkornreis
1	Zitrone
2	Frühlingszwiebeln
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
3 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
1/4 Bund	Schnittlauch
2 Zweige	glatte Petersilie
1 Bund	Basilikum
3	getrocknete Tomaten
50 g	Pinienkerne
70 g	Parmesan
100 ml	Weißwein
250 ml	Geflügelfond
150 ml	Olivenöl
	Butter, zum Anbraten
	Chilipulver, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad Grillstufe vorheizen.

Den Geflügelfond erhitzen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Den Reis zugeben und ebenfalls anbraten. Mit der Hälfte des Weißweins ablöschen. Den Fond nach und nach zugeben und ständig umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. 40 Gramm Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Schnittlauch und Petersilie zupfen und fein hacken. 30 Gramm Parmesan reiben. Alles mit den Frühlingszwiebeln zu dem Risotto geben und mit einem Stück Butter binden. Mit Salz und Chili abschmecken.

Für das Pesto das Basilikum zupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und grob hacken. Die restlichen Pinienkerne ebenfalls ohne Fett anrösten. Den verbliebenen Parmesan reiben. Alles in einen Zerkleinerer geben und 100 Milliliter Olivenöl einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in zwei gleich große Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filet in eine Auflaufform legen. Thymian und Rosmarin dazugeben. Den Fisch bei 200 Grad Grillstufe für zehn bis zwölf Minuten in den Ofen geben.

Den Lachs mit dem Risotto und dem Pesto auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Rinderfilet auf einem Lauchbett mit Rotwein-Schalotten und Kartoffelstampf“ von Christopher Nitschke

Zutaten für zwei Personen

400 g	Rinderfilet
300 g	mehlig kochende Kartoffeln
1 Bund	Lauch
5	Schalotten
4	Knoblauchzehen
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
200 g	Butter
100 ml	Sahne
125 ml	Portwein
200 ml	Rotwein
100 ml	Weißwein
100 ml	Gemüsefond
1	Muskatnuss
2 EL	Zucker
	Meersalz
	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser für 20 Minuten kochen lassen.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und scharf in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Die Knoblauchzehen abziehen, etwas andrücken und zu dem Fleisch geben. Thymian und Rosmarin im Ganzen dazugeben. Das Fleisch für etwa zehn Minuten in den Ofen geben.

Drei Schalotten abziehen, fein hacken und mit braunem Zucker in einem Topf andünsten, mit Portwein und 150 Milliliter Rotwein ablöschen und reduzieren, bis fast nur noch die Schalotten übrig sind. Den restlichen Rotwein zusammen mit dem Bratensud des Rinderfilets zu der Sauce hinzufügen. Butter dazugeben.

Die Kartoffeln abschütten und in einem Topf stampfen. Die Sahne erwärmen und mit der Butter zu dem Kartoffelstampf geben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lauch abziehen, in Ringe schneiden und anschließend in einer Pfanne anbraten. Die restlichen Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Lauch mit den Schalotten anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Lauch auf einem Teller anrichten und das Rinderfilet darauf geben. Den Kartoffelstampf und die Rotwein-Schalotten dazugeben und servieren.



Hauptgericht: „Gebratene Lachsforelle mit Erbsenpüree und Erbsen-Zuckerschoten-Salat“ von Eva Rieglhofer

Zutaten für zwei Personen

200 g	Lachsforellenfilet, mit Haut
200 g	Erbsen, tiefgekühlt
1	große mehlig Kartoffel
100 g	Zuckerschoten
1	Schalotte
1	Zitrone
50 ml	Milch
100 ml	Sahne
100 ml	Geflügelfond
1 EL	weißer Balsamico
1 TL	Ahornsirup
4 EL	Olivenöl
50 g	Butter
1	Muskatnuss, zum Würzen
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffel schälen und in kochendem Wasser garen.

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Etwa 150 Gramm Erbsen und die Schalotte in etwas Butter in einer Pfanne dünsten. Den Geflügelfond dazugießen und die Erbsen circa acht Minuten darin garen. Im Anschluss die Erbsen fein pürieren. Die Milch mit 50 Milliliter Sahne vermengen und in einem Topf kurz aufkochen. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Die gekochte Kartoffel zwei Mal durch eine Presse in einen Topf drücken. Die heiße Milchsahne, eine Flocke Butter und die pürierten Erbsen dazugeben. Alles gut vermengen. Das Püree auf niedriger Temperatur in einem geschlossenen Topf warm halten.

Die restliche Sahne mit einem Handmixer steif schlagen und zur Seite stellen.

Die Zuckerschoten putzen und mit den übrigen Erbsen in kochendem Salzwasser circa drei Minuten garen. Das Gemüse kalt abschrecken. Weißen Balsamico, Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Das Gemüse dazugeben und darin marinieren.

Den Lachs waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Zitronenhälfte auspressen. Die Lachsforelle mit einer Prise Salz, etwas Pfeffer und Zitronensaft würzen. Danach in etwas Olivenöl auf der Hautseite vier Minuten anbraten. Danach wenden und eine weitere Minute braten.

Zum Schluss die geschlagene Sahne unter das warme Erbsenpüree heben.

Die Lachsforelle mit dem Erbsenpüree und dem Salat auf einem Teller anrichten.



Hauptgericht: „Backhendl mit steirischem Kartoffelsalat“ von Igor Fornezzi

Zutaten für zwei Personen:

2	Hähnchenschenkel
250 g	fest kochende Kartoffeln, klein
150 g	grobes Mehl
4	Eier
100 g	Semmelbrösel
100 g	grüne Kürbiskerne
1	Zitrone
2	Schalotten
100 ml	Rotweinessig
50 ml	Kürbiskernöl
1	Muskatnuss
	glatte Petersilie, zum Garnieren
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Die Kartoffeln gar kochen. Zwei Eier hart kochen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Knochen auslösen. Die Eier verquirlen. Die Semmelbrösel mit den Kürbiskernen vermischen. Die Hähnchenschenkel mehlieren, durch das Ei ziehen und anschließend mit den Semmelbröseln panieren. Fett erhitzen und die Hähnchenschenkel darin ausbacken.

Die Kartoffeln abgießen und noch heiß pellen. Die restlichen Eier ebenfalls pellen und beides in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln und die Eier vermischen. Die Schalotten abziehen, klein schneiden und zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kürbiskernöl und den Essig vermengen. Den Kartoffelsalat mit dem Dressing marinieren.

Den Kartoffelsalat auf einem Teller anrichten. Das Backhendl darauf anrichten. Die Zitrone vierteln und dazugeben.



Hauptgericht: „Thailändisches Fischcurry mit Kaffir-Duftreis“ von Sandy Braun

Zutaten für zwei Personen:

300 g	Kabeljau-Filet, ohne Haut
120 g	Basmatireis
100 g	Zuckerschoten
2	Möhren
100 g	Wasserkastanien
1	Mango
2	Schalotten
20 g	frischer Ingwer
1	rote Chili
1	Limette
1	Zitrone
0,5 Bund	Koriander
150 ml	Fischfond
250 ml	Kokosmilch
6	Kaffirblätter
2 Stangen	Zitronengras
50 ml	Sesamöl, zum Anbraten
50 ml	Sojasauce, zum Abschmecken
3 EL	Thailändischer Curry, zum Abschmecken
	Kurkuma, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle
	Cayennepfeffer, zum Würzen
	Zucker, zum Abschmecken

Zubereitung

Die Schalotten abziehen und mit der Chilischote fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Sesamöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Schalotte, Ingwer und Chili darin andünsten. Curry darüber streuen und kurz mit dünsten. Mit dem Fischfond ablöschen und die Kokosmilch dazugeben. Die Mango schälen und den Kern der Frucht in die Currysauce legen. Das Zitronengras abklopfen und mit zwei bis drei Kaffirblättern zu dem Curry geben. Die Sauce sieben bis zehn Minuten einkochen lassen.

Den Reis in ein Sieb geben und kalt abspülen. Den Reis circa 15 bis 20 Minuten in gesalzenem Wasser mit einigen Kaffirblättern garen.

Die Zuckerschoten schräg halbieren. Die Möhren schälen. Die Wasserkastanien und die Möhren schräg in Scheiben schneiden. Die Mango in Würfel schneiden. Die Möhrenscheiben bereits zu der Curry-Sauce in die Pfanne geben.

Den Kabeljau waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und etwas frisch gepresstem Zitronensaft würzen.

Zuckerschoten, Mangowürfel und Wasserkastanien ebenfalls zu der Curry-Sauce geben. Die Sauce mit Salz, Cayennepfeffer, Sojasauce, Kurkuma, etwas frisch gepresstem Limettensaft, Zucker und nach Geschmack mit etwas Curry abschmecken.

Den Kabeljau auf die Sauce legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa sechs Minuten gar ziehen lassen. Den Fisch nach drei Minuten wenden. Den Reis abgießen. Den Koriander grob hacken.

Den Kaffir-Duftreis und das Fisch-Curry auf einem Teller anrichten. Mit dem Koriander garnieren.