



| Die Küchenschlacht – Hauptgericht vom 18. Dezember 2013 |

Hauptgericht: „Entenbrust mit Kasnocken und lauwarmem Karottensalat“ von **Christa Nößner**

Zutaten für zwei Personen

2	Entenbrüste, mit Haut
300 g	Knödelbrot
350 g	Bergkäse
60 g	Parmesan
6	Mini-Karotten
60 g	Porree
2	Zwiebeln
1 Bund	Schnittlauch
½ Bund	glatte Petersilie
½ Bund	Pimpernelle
1 Zweig	Thymian
1 Stück	Ingwer
1 EL	Speisestärke
4	Eier
110 g	Butter
1 TL	Senf
1 EL	Crème fraîche
1 EL	Johannisbeergelee
250 ml	Orangensaft
250 ml	Milch
50 ml	Bitterorangenlikör
100 ml	Gemüsefond
5 EL	Öl
1 EL	Preiselbeeren
	Zucker, zum Abschmecken
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen, von Sehnen befreien und auf der Hautseite einritzen. Eine Pfanne erhitzen und die Ente auf der Hautseite gut ausbraten. Anschließend herausnehmen und im Backofen fertig garen.

Die Milch in einem Topf erwärmen. Für die Kasnocken die warme Milch über das Knödelbrot gießen. Eine Zwiebel abziehen, fein schneiden und in etwas Butter andünsten. Den Bergkäse in kleine Würfel schneiden und mit den gedünsteten Zwiebeln zum Knödelbrot geben. Den Porree von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen, waschen und sehr fein schneiden. Anschließend die Masse mit den Eiern, dem Porree, zwei Esslöffeln Öl und etwas Salz gut vermischen und zu einem festen Teig kneten. Mit nassen Händen den Teig zu Nocken formen und in reichlich Salzwasser acht bis zehn Minuten leicht kochen lassen.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Karotten schälen, in Stücke schneiden und in dem heißen Öl garen. Die restliche Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Pimpernelle und die Petersilie zupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Etwas Schnittlauch, die Petersilie und die Pimpernelle unter die Möhren mengen. Aus dem restlichen Öl, dem Senf, etwas Zucker, Salz und Pfeffer das Dressing anrühren und die Möhren darin ziehen lassen.

Eine Pfanne erhitzen. Für die Sauce Abschnitte von der Ente in der heißen Pfanne anbraten und mit dem Orangensaft, dem Bitterorangenlikör und dem Gemüsefond ablöschen. Anschließend die Sauce einkochen lassen, eine Scheibe Ingwer dazugeben und das Johannisbeergelee in der Sauce auflösen. Die Preiselbeeren durch ein Sieb streichen und mit in die Sauce rühren. Anschließend mit der Crème fraîche, Salz und Pfeffer abschmecken und eventuelle mit der Speisestärke abbinden.



Einen Topf erhitzen. Den Parmesan reiben. Anschließend die Nocken herausnehmen und abtropfen lassen. Die restliche Butter in dem heißen Topf schmelzen, über die Nocken geben und mit dem Parmesan und den restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen.

Die Entenbrust mit den Kasnocken und dem lauwarmen Karottensalat auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Lachsfilet mit Tomaten-Basilikum-Risotto und glasierten Zuckerschoten“ von Svenja Kress

Zutaten für zwei Personen

300 g	Lachsfilet, ohne Haut, küchenfertig
200 g	Risottoreis
120 g	Parmesan
150 g	Zuckerschoten
4-5	Rispenntomaten, am Zweig
1	unbehandelte Zitrone
1	Zwiebel, groß
1	Knoblauchzehe
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Rosmarin
½ Bund	Basilikum
150 g	getrocknete Tomaten
20 g	Pinienkerne
100 g	Butter
200 ml	trockener Weißwein
800 ml	Gemüsefond
	Olivenöl, zum Anbraten und Abschmecken
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen.

Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Anschließend den Reis einrühren und leicht anrösten. Die getrockneten Tomaten klein schneiden und ebenfalls dazu geben. Die Petersilie und den Basilikum waschen, zupfen, fein hacken und ebenfalls unterheben. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen. Bei kleiner Hitze immer wieder Gemüsefond dazugeben, so dass der Reis immer bedeckt ist. Das Ganze wiederholen, bis der Reis gar ist. Zuletzt die Rispenntomaten waschen und unter das Risotto rühren.

Die Zuckerschoten putzen und in einem Topf mit Salzwasser kurz blanchieren. Anschließend unter kaltem Wasser abschrecken. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Zuckerschoten kurz darin schwenken.

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit den Kräuterzweigen anbraten.

Den Parmesan reiben und 100 Gramm davon zusammen mit der restlichen Butter unter das Risotto rühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Für das Pesto die Pinienkerne, etwa zehn Blätter Basilikum, den Knoblauch, vier Esslöffel Olivenöl und den restlichen Parmesan in einem Mörser zu einem Pesto verrühren.

Die Zitrone halbieren und auspressen.

Das Lachsfilet mit dem Tomaten-Basilikum-Risotto und den glasierten Zuckerschoten auf Tellern anrichten, den Lachs mit etwas Zitronensaft beträufeln, das Pesto darüber geben und servieren.



Hauptgericht: „Steinbeißerfilet mit Safran-Mandel-Risotto und Chorizo“ von Florian Zeigert

Zutaten für zwei Personen

2	Steinbeißerfilets, à 120 g, ohne Haut, küchenfertig
40 g	Chorizo
30 g	Parmesan, am Stück
150 g	Risottoreis
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 Bund	glatte Petersilie
0,1 g	Safranfäden
15 g	gehobelte Mandeln
60 g	Butter
50 ml	trockener Weißwein
500 ml	Gemüsefond
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Fond in einem Topf erhitzen.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Nun den Reis unterrühren und einige Minuten mit anschwitzen. Mit dem Wein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach den warmen Fond angießen. Bei geringer Hitze einkochen lassen, ab und zu umrühren. Nach der Hälfte der Zeit die Safran Fäden unter den Risotto rühren.

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Chorizo in Scheiben schneiden und in einer Pfanne anbraten. Anschließend die Chorizo auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Steinbeißerfilet waschen, trocken tupfen und in dem Bratfett der Chorizo, von jeder Seite zwei bis drei Minuten, anbraten.

Den Parmesan reiben. Die Petersilie waschen und fein hacken. Nun die Mandeln, den Parmesan, die Petersilie und die Butter unter den Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Steinbeißerfilet mit dem Safran-Mandel-Risotto und der Chorizo auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Portobello-Burger mit Cheddar-Kartoffeln“ von Michelle Cummings-Koether

Zutaten für zwei Personen

200 g	Putenhackfleisch
4	frische Portobello-Pilze, mindestens 8 cm Umfang
8 Scheiben	Bacon
100 g	Blauschimmelkäse oder Stilton
100 g	Cheddar
3	fest kochende Kartoffeln, groß
1	rote Zwiebel
1	Frühlingszwiebel
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	glatte Petersilie
100 g	Sour Cream
1	Ei
2 EL	Dijonnaise
1 TL	Cayenne-Pfeffer
	Butter, zum Anbraten
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Pilzköpfe mit etwas Olivenöl bestreichen und im Ofen auf einem Gitter zehn bis zwölf Minuten rösten. Anschließend abkühlen lassen und mit dem Dijonnaise bestreichen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Anschließend die Kartoffeln mit Haut in das kochende Wasser geben und 15 Minuten kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln halbieren und auskühlen lassen. Den Cheddar reiben. Danach die Kartoffeln aushöhlen und mit dem Cheddar füllen. Nun die Kartoffeln im Ofen auf einem Gitter zehn Minuten überbacken.

Die Frühlingszwiebel putzen und klein schneiden. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Die Frühlingszwiebeln und 20 Gramm Petersilie mit dem Putenhackfleisch mischen und mit dem Cayenne-Pfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Ei untermischen und aus der Putenmischung zwei Burger formen.

Eine Pfanne erhitzen. In die Pfanne während der Aufwärmphase den Bacon hineinlegen und langsam von beiden Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem Papiertuch abtropfen lassen.

Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Anschließend die beiden Burger darin braten. Wenn die Burger fertig gegart sind, Die Pfanne von der Hitze nehmen und den Blauschimmelkäse darauf legen. Danach einen Deckel auf die Pfanne legen und stehen lassen.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Anschließend die Zwiebelringe scharf in der heißen Pfanne anbraten.

Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Die Sour Cream mit 20 Gramm Schnittlauch mischen. Anschließend in eine kleine Schüssel geben.

Auf zwei Pilzköpfe die Putenburger legen und mit dem Bacon toppen. Anschließend die gerösteten Zwiebeln darauf legen und die restlichen Pilze als Deckel benutzen.

Den Portobello-Burger mit den Cheddar-Kartoffeln auf Tellern anrichten, die Sour Cream dazustellen und servieren.