



| Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 31. Juli 2013 |

Hauptgericht: „Hähnchenbrust mit Ratatouille und Basmatireis“ von Bernd Müller

Zutaten für zwei Personen

300 g	Hähnchenbrust
200 g	Basmatireis
1	Auberginen
2	Zucchini
2	rote Paprika
3	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
4	Tomaten
50 g	Tomatenmark
250 ml	Gemüsefond
50 ml	Olivenöl
50 ml	Pflanzenöl
50 g	Ajvar
20 g	Kräuter der Provence
20 g	Paprika edelsüß
50 g	Butterschmalz
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebeln in Ringe und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Gemüsesorten waschen. Das Kerngehäuse der Paprika entfernen. Die Zucchini und die Aubergine halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprika in Stücke schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Das Gemüse dazugeben und mitschwenken. Das Ratatouille mit etwas Gemüsefond ablöschen und etwa 15 bis 20 Minuten schmoren lassen. Die Tomaten von ihren Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Tomatenstücke kurz vor Garende zu dem Gemüse geben. Das Gemüse warm halten. Alles mit den Kräutern der Provence würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis in einem Topf mit etwas Pflanzenöl kurz anschwitzen. Wasser zum Reis geben, bis dieser bedeckt ist, und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in einer Pfanne mit Butterschmalz braten, bis es gar ist.

Das Ratatouille mit Ajvar und Tomatenmark abschmecken.

Die Hähnchenbrust und den fertigen Reis mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten.



Hauptgericht: „Rinderfilet mit Kräuter-Risotto“ von Jasmin Knoll

Zutaten für zwei Personen

500 g	Rinderfilet
200 g	Risotto
500 g	gemischte Pilze (braune Champignons, Pfifferlinge, Kräutersaitlinge und Steinpilze)
3	Schalotten
2	Knoblauchzehen
1	Zitrone
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Rosmarin
1 Bund	Thymian
150 g	Parmesan
550 ml	trockener Weißwein
700 ml	Gemüsefond
250 ml	Sahne
50 g	Butter
50g	Speisestärke
	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Das Rinderfilet mit einigen Zweigen Rosmarin in die Pfanne geben und von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch für 15 Minuten mit einem Stück Butter und Rosmarin in den vorgeheizten Ofen geben.

Den Gemüsefond in einen Topf geben und erhitzen. Eine Schalotte abziehen, fein hacken und mit einem Stück Butter und etwas Olivenöl in einem weiteren Topf anschwitzen. Den Reis dazugeben und unter ständigem Rühren glasig andünsten. Den Reis mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis mit einem Teil vom Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Dabei ständig rühren. Stück für Stück den Gemüsefond zu dem Risottoreis geben. Den Reis mit einem Deckel abdecken.

Die zwei weiteren Schalotten und eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. In einer weiteren Pfanne mit einem Stück Butter anschwitzen. Die Pilze putzen und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze mit Weißwein ablöschen und den Wein reduzieren lassen. Die Sahne zu den Pilzen geben. Die Schale von einer Zitrone abreiben und den Saft der Zitrone auspressen. Einen Teil des Abriebs und einen Esslöffel Saft zu den Pilzen geben. Zusätzlich etwas Abrieb der Zitrone und einen weiteren Esslöffel Zitronensaft zu dem Risotto geben.

Alle Kräuter fein hacken und jeweils die Hälfte der Kräuter zu dem Risotto und zu den Pilzen geben. Den Parmesan fein reiben und mit einem Stück Butter unter den Reis heben.

Das Rinderfilet mit dem Risotto und den Pilzen auf einem Teller anrichten.



Hauptgericht: „Gebratene Dorade mit einem fruchtigen Fenchelsalat und Knoblauch-Croûtons“ von Lukas Golla

Zutaten für zwei Personen

2	Doradenfilets à 100 Gramm, mit Haut
1	Fenchel
½	Karotte
2	Knoblauchzehen
1 Zweig	Rosmarin
4 Scheiben	Baguette
1	Blutorange
1	Orange
½	Mango
1	Zitrone
1 Bund	Rucola
1 EL	Zitronenessig
120 ml	Erdnussöl
2 EL	Olivenöl
2 EL	Rapsöl
1 Prise	Safran
	Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fenchel waschen und in feine Streifen schneiden. Die halbe Karotte schälen und in dünne Scheiben hobeln. Eine Pfanne mit etwa 20 Milliliter Erdnussöl erhitzen und den Fenchel darin glasig dünsten. Die Karottenscheiben dazugeben. Den Saft der Orange und der Zitrone auspressen. Das Fenchelgemüse mit zwei Esslöffeln Orangensaft, einem Esslöffel Zitronenessig, einem Spritzer der Zitrone und einem Esslöffel Olivenöl auffüllen. Eine Messerspitze Safran dazugeben, den Fenchel mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen lassen. Anschließend die Pfanne von der Herdplatte nehmen und den Fenchel abkühlen lassen.

Die Mango und die Blutorange schälen und in feine Streifen schneiden. Den Rucola waschen, trocken schleudern und von den Enden befreien. Das filetierte Obst und den Rucola unter den Fenchel heben.

Das Doradenfilet waschen und trocken tupfen. Den Fisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Knoblauchzehe abziehen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, die Knoblauchzehe und den Rosmarin-Zweig mit in die Pfanne geben und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Den Fisch kurz wenden und im Ofen bei 190 Grad weitere drei Minuten garen.

Eine weitere Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Den Knoblauch mit dem Erdnussöl erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Baguette damit bestreichen und im Ofen kurz kross rösten.

Den fruchtigen Fenchelsalat mit der Dorade und dem Baguette servieren.



Hauptgericht: „Schweinefilet mit cremigen Pilzen und Brezenknödeln“ von Maria Böck

Zutaten für zwei Personen

500 g	Schweinefilet
4	Laugenbrezel, vom Vortag
200 g	Champignons, weiße und braune gemischt
1	Schalotte
1	Zwiebel
½	Knoblauchzehe
½ Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie
50 ml	Weißwein
50 ml	Bier
2	Eier
75 ml	Sahne
130 ml	Milch
50 g	Crème fraîche
35 g	Butter
2 TL	Mehl
	Butterschmalz, zum Braten
	Muskatnuss
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und in feine Stücke schneiden. Die Champignons putzen und in etwa ein Zentimeter große Würfel schneiden.

Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Stück Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Filet bei starker Hitze von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und locker in Alufolie einwickeln. Das Paket in den vorgeheizten Ofen auf den Rost legen und das Fleisch für etwa 15 Minuten im Ofen garen lassen bis es zartrosa ist.

Die Brezeln in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch in einem Topf erhitzen und über die Brezelstücke gießen. Ein halbes Bund Petersilie klein hacken und mit einem Ei zu der Brezel-Milch-Masse geben. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Zwiebel abziehen, in feine Stücke schneiden, in einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen und zu dem Knödelteig geben. Die Masse etwa zehn Minuten gut durchziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit kurz umrühren. Anschließend die Knödel formen und in kochendem Salzwasser etwa 25 Minuten köcheln lassen.

Ein weiteres Stück Butterschmalz in die Pfanne des Fleisches geben und die Schalotten und den Knoblauch bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Pilze dazugeben und etwa fünf Minuten anbraten. Danach mit Bier und Weißwein ablöschen. Alles etwas einkochen. Dreiviertel der Sahne dazugeben.

Das übrige Viertel der Sahne in einem kleinen Gefäß mit zwei Teelöffeln Mehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein halbes Bund Petersilie und den Schnittlauch klein hacken und dazugeben. Das Sahne-Mehl-Gemisch mit den Kräutern und der Crème fraîche zu der Sauce geben.

Sobald das Fleisch fertig ist, das Alu-Paket aus dem Ofen nehmen und den Saft des Fleisches zu der Sauce gießen und gut einrühren.

Die Pilze auf einem Teller anrichten. Das Schweinefilet in zwei bis drei Zentimeter dicke Tranchen schneiden, auf den Champignons anrichten und mit den Knödeln servieren.

