

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 22. Januar 2020 ▪
Tagesmotto: „Federvieh“ mit Nelson Müller



Christiane Rau

Gefüllte Perlhuhnbrust mit Morchelsauce und Wirsinggemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste, à 150 g, mit Haut, mit Knochen
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen Perlhuhnbrüste waschen, trockentupfen, auslegen, Filets herauslösen und für die Füllung beiseitestellen. Die Brüste in der Mitte einschneiden, damit eine Öffnung für die Farce entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Füllung fertig ist, die Masse in die Brüste füllen. Brüste auf der Haut in eine geölte Pfanne legen und beidseitig 2 Minuten braten. Die gefüllten Brüste 12 Minuten im Ofen garen. Bei Erreichen der Kerntemperatur von 53 Grad aus dem Ofen nehmen und 8 bis 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

75 g Champignons de Paris
200 g getrocknete Morcheln
1 Schalotte
30 g Crème fraîche
6 cl Porto (Portwein)
4 cl Weißwein
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Morcheln und Champignons de Paris putzen und in Brunoise schneiden. Schalotte abziehen und fein schneiden. Butter in der Pfanne schmelzen, Pilze und Schalotte dazugeben. Mit Weißwein ablöschen, Porto hinzugeben und einkochen. Perlhuhnfilets (von oben) im Multi-Zerkleinerer mit Crème fraîche mixen, salzen, pfeffern und mit der Pilz-Mischung vermengen.

Für die Sauce:

200 g Morcheln
2 Schalotten
30 g Butter
20 cl Weißwein
10 cl Rotwein
20 cl Porto
8 cl Geflügelfond
20 g glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Morcheln mit viel Wasser waschen und ca. 8 Minuten in lauwarmes Wasser einlegen. Morcheln aus dem Wasser nehmen, Wasser durch ein Sieb geben und für die Sauce aufbewahren.

1 Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 5 g Butter andünsten. Rotwein, Weißwein, etwas Wasser der eingeweichten Morcheln und Portwein hinzugeben und bis zur Hälfte einkochen. Geflügelfond hinzugeben. 20 g Butter in Stücke schneiden, Sauce damit montieren und salzen und pfeffern.

Die andere Schalotte abziehen und fein würfeln. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Morchel-Köpfe im Sieb abtropfen und mit der Schalotte, der restlichen Butter und der gehackten Petersilie dämpfen. Mit der Sauce vermischen.

Für das Wirsinggemüse: Wirsing putzen, klein schneiden, kurz in Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Schalotten abziehen, fein hacken, in Butter anschwitzen, leicht mit Mehl bestäuben und mit Sherry und Milch auffüllen. Mit Crème Fraîche verfeinern, mit Piment, Salz und Pfeffer würzen und den blanchierten Wirsing kurz mitziehen lassen.

- 200 g Wirsing
- 4 Schalotten
- 250 ml Milch
- 2 EL Crème fraîche
- 5 cl trockener Sherry
- 1 TL gemahlener Piment
- Mehl, zum Bestäuben
- Butter, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Eiswasser

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dirk Schmidt

Lackierte Wachtelbrüste mit Kräuter-Graupen und Champignon-Rahmsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Wachtelbrüste:

2 Wachtelbrüste, ohne Knochen
2 Wachtelkeulen, mit Knochen
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Wachtelbrüste- keulen waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit etwas Öl auf der Hautseite knusprig anbraten. Wenden und kurz auf der Rückseite braten.

Für den Lack:

2 EL Rotwein
250 ml Kalbsfond
50 ml Sojasauce
1 TL Tandooripaste
1 TL Honig
1 TL Stärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsfond auf ein Drittel einkochen und Sojasauce, Tandooripaste, Honig, Salz und Pfeffer hinzugeben. Ggfs. noch etwas reduzieren lassen. Stärke in Rotwein auflösen und Lack mit der Stärke abbinden. Lack durch ein feines Sieb passieren und Wachtelbrüste auf der Hautseite damit bestreichen. Unter dem Backofengrill 1-2 Minuten karamellisieren lassen.

Für die Graupen:

50 g Perlgraupen
50 g Sellerie
1 Möhre
1 Lauchstange
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan
250 ml Gemüfefond
100 ml Weißwein
50 ml Olivenöl
2 Zweige Petersilie
5 Stängel Schnittlauch
Butter, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen. Die Hälfte der Schalotte fein würfeln und in Butter anschwitzen. Graupen dazugeben und mit Weißwein und Fond ablöschen. Möhre schälen, Enden entfernen, klein würfeln und zu den Graupen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und fertig garen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Knoblauch abziehen und die Hälfte klein hacken. Petersilie und Knoblauch mit Olivenöl im Mörser oder mit dem Pürierstab mixen.

Sellerie schälen, Enden entfernen und fein würfeln. Lauch putzen, Enden entfernen und ebenso fein würfeln. Sellerie und Lauch zu den Graupen geben und kurz mitgaren.

Parmesan reiben. Graupen mit dem Kräuter-Öl und Parmesan abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Zum Schluss Schnittlauch und ggf. etwas Butter hinzugeben.

Für die Sauce:

15 g weiße Champignons
1 Schalotte
100 ml Sahne
20 ml Weißwein
2 cl Sherry
50 ml Gemüfefond
1 Zweig Kerbel (alternativ Petersilie)
Butter, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Champignons putzen und in feine Blätter schneiden. Schalotte und Champignons in Butter anschwitzen, mit Fond, Sherry und Wein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Sahne hinzufügen, kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und die Sauce damit verfeinern.

Für die Garnitur: Möhren schälen, Enden entfernen, nach Belieben tournieren (Würfel, Quader, Zylinder, feine Streifen) und in etwas Fond blanchieren. Butter schmelzen und Möhren und Sellerie darin schwenken und das Gericht damit garnieren.

1 orangene Möhre
1 dunkle Möhre
1 dicke Scheibe Sellerie
15 g Butter
100 ml Gemüsefond

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Cornelia Uetrecht

Straußenfilet mit Kartoffelrösti, Pfeffer-Cognac-Rahmsauce und Rosenkohl-Spießen

Zutaten für zwei Personen

Für das Straußensteak:

2 Straußenfilets, à 150 g, ohne Haut
50 g Butter. Zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Straußenfilets waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern und von beiden Seiten in einer Pfanne mit Butter anbraten. Für ca. 15 Minuten in den Backofen geben, bis eine Kerntemperatur von 58 Grad erreicht ist (Geflügel sollte zwar rosa aber durch gebraten sein).

Für die Sauce:

1 Limette
150 ml Milch
100 ml Crème fraîche
2 EL Cognac
2 EL grün eingelegte Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfefferkörner im Bratensatz der Straußenfilets anschwitzen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limettensaft, Milch, Cognac und Crème fraîche dazugeben. Kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rösti:

300 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Parmesan
1 Ei (Eigelb)
3 EL Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Parmesan reiben, Ei trennen und Eigelb auffangen. Parmesan und Eigelb unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Portionsweise bei mittlerer Hitze in der Pfanne in Butterschmalz braten.

Für den Rosenkohl:

20 Rosenkohlköpfe
2 Zweige Rosmarin
1 TL Butter
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Rosenkohlköpfe ca. 10 Minuten darin kochen. Wasser abgießen.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die untersten Nadeln entfernen, sodass nur noch ein paar Nadeln oben übrigbleiben.

Die gekochten Rosenkohlköpfe auf die Rosmarin-Zweige aufspießen und durch etwas angewärmte Butter schwenken. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Birte Pehka

Ofen-Kräuter-Hähnchen mit Süßkartoffelpüree, Pfannentomaten und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das Kräuterhähnchen:

2 Hühnerbrustfilets, à 150 g, ohne Knochen, ohne Haut
 2 Zitronen
 1 Knoblauchzehe
 50 ml Olivenöl
 2 Zweige Rosmarin
 1 Zweig Oregano
 1 EL Curry
 1 EL Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste waschen und trockentupfen.

Für die Marinade Zitronen waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin und Oregano abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Öl mit Zitronenabrieb- und saft, Knoblauch, der Hälfte vom Rosmarin und Oregano, Curry, Salz, Paprikapulver und Pfeffer vermischen und das Fleisch darin für 10 Minuten einlegen.

Fleisch in einer heißen Pfanne in Öl pro Seite ca. 1 Minute knusprig braun anbraten. Fleisch in eine ofenfeste Form legen, mit restlichem Rosmarin und Oregano bestreuen und ca. 15 Minuten im Ofen fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beim Servieren aufschneiden.

Für das Süßkartoffelpüree:

2 Süßkartoffeln
 2 EL Butter
 150 ml Kokosmilch
 150 ml Schlagsahne
 Chiliflocken, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und würfeln. Würfel in einen Topf geben und mit der Kokosmilch und der Hälfte der Sahne sowie Salz und Pfeffer für 15 Minuten weichkochen.

Kartoffeln von Hand grob zerstampfen und Butter dazugeben. Mit einem Pürierstab ca. 5 Minuten lang cremig aufgeschlagen. Dabei die übrige Sahne nach und nach dazugeben. Püree mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Für die Pfannentomaten:

250 g Cherry-Tomaten
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Butter
 3 EL Rotwein
 1 EL Honig
 2 Zweige Rosmarin
 1 Zweig Basilikum
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zwiebeln abziehen, in Halbringe schneiden und mit Honig, Knoblauch und Rosmarin-Zweige in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten, bis alles einen karamellfarbenen Ton annimmt. Mit Rotwein ablöschen. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel einkochen lassen. Rosmarin-Zweige aus der Pfanne nehmen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und zusammen mit Salz und Pfeffer zu den Tomaten geben.

Für den Parmesanchip:

50 g Parmesan
 1 Zweig Rosmarin

Parmesan reiben und in kleinen Häufchen auf ein Backbleck geben. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und über die Parmesan-Häufchen streuen. Im Ofen für ca. 10 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen. In das Püree stecken.

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.