



## | Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 25. März 2009 |

### ***Hühnchen mit Dattelfüllung und paradiesischem Couscous von Mo Kühler***

#### **Zutaten für zwei Personen**

2	Hühnchenbrustfilets, à 120 g
50 g	Couscous
50 g	Datteln, getrocknet, entsteint
4	Dattel-Tomaten
30 g	Ingwer
50 g	Pinienkerne
35 g	Koriander
1 Bund	Petersilie
1 Schote	Chili, rot
1	Lauchzwiebel
1 Zehe	Knoblauch
10 Blätter	Minze
1 Stange	Staudensellerie
1	Zitrone, unbehandelt
1	Orange, unbehandelt
2 TL	Ras El Hanout
1 TL	Zucker, braun
100 g	Joghurt
5 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Couscous mit 120 Millilitern heißem Wasser übergießen und zugedeckt zehn Minuten quellen lassen.

Den Koriander und die Hälfte der Petersilie fein hacken. Den Ingwer schälen, würfeln und in einem Esslöffel Olivenöl golden anbraten. Mit dem Zucker karamellisieren. Die Pinienkerne hinzugeben, goldbraun anbraten und zum Schluss die Petersilie und den Koriander untermischen. Das Ganze mit Salz abschmecken und mit dem Couscous auf Tellern anrichten.

Die Datteln fein würfeln. Die Lauchzwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Die Chili längs halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und pressen. Eine Dattel-Tomate entkernen und ebenfalls würfeln. Die Schale der Orange reiben. Das Ganze miteinander vermischen, mit Ras El Hanout, Salz und Pfeffer würzen und mit einem Esslöffel Olivenöl anrühren.

Die Hühnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. In jedes Filet seitlich eine Tasche einschneiden und mit der Dattelmischung füllen. Die Öffnung mit Holzspießchen verschließen. Die Filets mit Salz und Pfeffer einreiben und mit einem Esslöffel Olivenöl bepinseln. Anschließend in einer Grillpfanne kurz scharf von beiden Seiten anbraten und danach im Ofen fertig garen lassen.

Die Orange halbieren, auspressen und mit dem Joghurt und einem Esslöffel Olivenöl verrühren. Das Ganze schaumig aufschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Minzblätter hinzufügen.

Die restliche Petersilie fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Sellerie in Scheiben schneiden, die restlichen Dattel-Tomaten entkernen und klein würfeln, das Ganze mit der Petersilie, zwei Esslöffeln des Zitronensafts und dem restlichen Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sellerie-Tomaten-Mischung kreisförmig neben dem Couscous auf Tellern anrichten. Das Filet daneben platzieren, die Joghurtsauce dazu anrichten und das Ganze servieren.



## ***Schweinemedallions à la Chef von Bruno Kappeler***

### **Zutaten für zwei Personen**

4	Schweinefiletmedallions, à 60 g
8	Kartoffeln, festkochend
4 Scheiben	Parmaschinken
120 g	Gruyère
80 g	Selleriegrün
120 g	Karotten
80 g	Peperoni, rot
40 g	Zwiebeln
1 Zweig	Rosmarin, frisch
1 TL	Zucker
150 g	Saure Sahne
50 ml	Weißwein
7 EL	Olivenöl
20 g	Butter
100 ml	Gemüsefond
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Rosmarin zupfen. Die Kartoffeln längs halbieren und mit Salz, Pfeffer, dem Rosmarin und drei Esslöffeln Olivenöl vermischen. Anschließend in eine Auflaufform geben und im Ofen 25 Minuten garen lassen.

Die Medallions waschen, trocken tupfen und wie ein Cordon Bleu aufschneiden. Vorsichtig flach klopfen und je eine Scheibe Parmaschinken darauf legen.

Die Hälfte der Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Anschließend in einem Esslöffel Olivenöl andünsten. Die Peperoni und das Selleriegrün fein schneiden und dazugeben. Das Ganze kurz dämpfen, auskühlen lassen und auf dem Rohschinken verteilen. Den Gruyère in dünne Scheiben schneiden und darauf legen. Den Rohschinken darüber schlagen und die Medallions zuklappen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen Olivenöl kurz anbraten. Anschließend im Ofen warm stellen.

Den Bratsatz mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Anschließend mit der sauren Sahne auffüllen und kurz aufkochen lassen, bis die Sauce sämig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Karotten schälen und in kleine Stangen schneiden. Die restlichen Zwiebeln abziehen, fein hacken und in der Butter dünsten. Nun die Karottenstangen und den Zucker hinzufügen und das Ganze glasig dämpfen. Mit Salz abschmecken, den Gemüsefond angießen und das Gemüse zugedeckt gar kochen.

Die Medallions kurz in der Sauce erwärmen.

Die Kartoffeln und die Karotten auf Tellern anrichten, das Fleisch auf einem Saucenspiegel platzieren und servieren.



## ***Bandnudeln mit Lachsfilet und Avocadosauce von Jana Carneim***

### **Zutaten für zwei Personen**

1	Lachsfilet, ohne Haut
200 g	Bandnudeln
3 Zehen	Knoblauch
2	Avocados
1	Zitrone, unbehandelt
1 TL	Senf, körnig
150 g	Sahne
20 g	Parmesan
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Zwei Zehen Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch anschließend mit einem Esslöffel Zitronensaft beträufeln.

Zwei Drittel des Avocado-Fruchtfleisches in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch hinzugeben und das Ganze fein zerdrücken. Den Senf, einen Esslöffel Zitronensaft und die Sahne unter das Avocadomus rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocadosauce in einem Topf aufkochen lassen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Bandnudeln darin bissfest garen.

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den restlichen Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Lachsfilet mit dem Knoblauch in Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

Das restliche Avocado-Fruchtfleisch fein würfeln. Den Parmesan reiben.

Die Nudeln abschütten und mit der Avocado-Sauce und den -würfeln auf Tellern anrichten. Die Lachsfiletstreifen darauf platzieren. Mit dem Parmesan bestreuen und servieren.



## ***Fischröllchen mit Flusskrebsfüllung und grünem Spargel von Eveline Heinke***

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Seezungenfilets, à 100 g, ohne Haut
70 g	Flusskrebsfleisch
100 g	Basmatireis
500 g	Spargel, grün
1 Bund	Dill
2	Schalotten
1	Zitrone, unbehandelt
6 EL	Butter
20 g	Kaviar, rot
1 Msp.	Reisstärke
75 ml	Weißwein, Müller Thurgau
50 g	Sahne
125 ml	Brühe, gekörnt
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Den Reis in Salzwasser bissfest garen.

Die Schalotten abziehen und fein hacken. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Anschließend beiseite stellen und abkühlen lassen.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Seezungenfilets waschen, trocken tupfen, der Länge nach halbieren und mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Zitronensaft würzen.

Das Flusskrebsfleisch waschen, trocken tupfen, etwas mehr als die Hälfte mit der Hälfte der Schalotten mischen und leicht pfeffern und salzen. Das Ganze anschließend auf den Fischfilets verteilen, diese fest aufwickeln und mit Holzspießen feststecken.

Die übrigen Schalotten in der Pfanne erneut erhitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Die Brühe angießen und das Ganze zum Kochen bringen. Nun die Röllchen dazugeben und bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen.

Den unteren Teil des Spargels schälen, in kochendem Salzwasser bissfest garen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Danach die restliche Butter in einem Topf zerlassen und den Spargel darin schwenken.

Die Fischröllchen aus der Sauce nehmen und im Backofen warm stellen. Die Sahne zur Sauce geben, drei Minuten köcheln lassen und mit der Reisstärke leicht andicken. Abschließend das übrige Flusskrebsfleisch und den Kaviar unter die Sauce heben.

Zwei Tassen mit dem Dill auskleiden. Etwas Dill für die Dekoration beiseite legen. Den Reis hineinfüllen und auf Teller stürzen. Die Fischröllchen, den Spargel und die Sauce seitlich zum Reis platzieren und mit dem restlichen Dill dekoriert servieren.