



| Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 18. November 2009 |

„Lammrack mit Knoblauch, Lavendel und Aprikosen“ von Maggy Crüts

Zutaten für zwei Personen

3	Lammkarrees, zu je 3 Koteletts, küchenfertig
3	Kartoffeln, mehligkochend, klein
200 g	Erbsen
250 g	Aprikosen
2 Zehen	Knoblauch
2 TL	Butter
1 EL	Lavendelsamen
10 g	Lavendelblumen
100 ml	Rinderfond
100 ml	Roséwein, trocken
2 EL	Olivenöl
1 TL	Pfefferkörner, schwarz
	Fleur de Sel
	Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Pfefferkörner zusammen mit einem halben Esslöffel Lavendelsamen in einen Mörser geben und zerkleinern. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und dazugeben. Das Ganze zusammen mit zwei Esslöffeln Fleur de Sel und dem Olivenöl im Mörser vermengen.

Nun die Lammkarrees mit der Gewürzpaste einreiben und zehn Minuten ziehen lassen.

Danach die Lammkarrees in eine Pfanne legen, in den Backofen geben und 20 Minuten rösten lassen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und zusammen mit den Erbsen in das kochende Salzwasser geben und für 20 Minuten kochen.

Anschließend zuerst die Kartoffeln aus dem Salzwasser schöpfen, ausdampfen lassen und fein stampfen. Die Erbsen abgießen, ebenfalls durchstampfen und mit der Kartoffelmasse vermengen. Die Butter hinzugeben und aus der Masse vier Klöße drehen.

Eine Herdplatte auf mittlere Hitze einschalten.

Die Pfanne mit dem Lammkarree aus dem Ofen holen und die Pfanne auf die Herdplatte stellen. Das Bratfett, mit Roséwein und Rinderfond ablöschen, gut umrühren und den Sud fünf Minuten einköcheln lassen.

Die Aprikosen halbieren, entkernen und in die Pfanne geben. Die restlichen Lavendelsamen sowie fünf Gramm Lavendelblumen dazugeben und alles zweieinhalb Minuten aufkochen.

Die Lammkarrees aus der Pfanne nehmen und mit einer Prise Fleur de Sel bestreuen. Die Klöße auf Teller geben und mit den restlichen Lavendelblüten garnieren. Die Lammkarrees anlegen und mit der Aprikosensauce begießen.



„Asiatische Rinderpfanne“ von Cederic Esmarch

Zutaten für zwei Personen

250 g	Hüftsteak, vom Rind
150 g	Glasnudeln
85 g	Shiitakepilze
50 g	Karotten
25 g	Cashewnüsse
1 Schote	Chili, rot
1 Zehe	Knoblauch
3	Frühlingszwiebeln
1 EL	Zucker
4 EL	Sojasauce
3 EL	Sonnenblumenöl
	Mehl, zum Mehlieren
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit Wasser erhitzen und die Glasnudeln darin kurz kochen. Den Topf von der Hitze nehmen und die Glasnudeln zehn Minuten im Kochwasser ziehen lassen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Shiitakepilze ebenfalls klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in drei Zentimeter lange, schräge Stücke schneiden. Die Cashewnüsse grob hacken. Die Chilischote nicht entkernen, aber fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Karotten ebenfalls in Scheiben schneiden.

Zwei Esslöffel Sojasauce mit dem Zucker vermengen und solange rühren, bis dieser sich aufgelöst hat.

Das Fleisch in etwas Mehl wenden. Das Sonnenblumenöl im Wok erhitzen. Wenn das Öl den Rauchpunkt erreicht hat, das Fleisch schnell Rühren scharf anbraten. Anschließend das Fleisch herausnehmen und den Großteil des Öles abgießen.

Die Pilze, die Karotten, die Chilischote, den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln in den Wok geben und bei großer Hitze drei Minuten unter ständigem Rühren braten. Die Glasnudeln abseihen und ebenfalls hinzufügen. Die restliche Sojasauce und das Zucker-Sojagemisch in den Wok geben und eine Minute kochen. Das Fleisch und die Cashewnüsse dazugeben, kurz heiß werden lassen und alles durchschwenken.

Die asiatische Rinderpfanne auf Teller geben und anrichten.



„Manti in Knoblauchjoghurt mit Tomaten-Paprika-Sauce“ von Sedat Yildiz

Zutaten für zwei Personen

100 g	Lammhack
100 g	Rinderhack
2	Schalotten
6 Zehen	Knoblauch
2	Eier
75 g	Butter
200 g	Joghurt, griechisch
100 g	Crème Fraîche
50 g	Tomatenmark, 3-fach konzentriert
50 g	Paprikamark, 3-fach konzentriert
1 Bund	Petersilie, glatt
1 TL	Trockenminze
1 TL	Paprikapulver, scharf
150 g	Mehl
50 ml	Olivenöl
	Salz, zum Abschmecken

Zubereitung

Das Mehl, eine Prise Salz und die Eier zu einem glatten Teig verkneten und anschließend für zwei Minuten in den Kühlschrank stellen.

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Schalotten abziehen und würfeln. Drei Knoblauchzehen ebenfalls abziehen und zerdrücken. Einen halben Bund Petersilie hacken. Das Ganze zum Gehackten geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Die Masse in den Kühlschrank stellen.

Die restlichen Knoblauchzehen abziehen, klein hacken und mit dem Joghurt vermischen. Die Crème Fraîche unterrühren und das Ganze in den Kühlschrank stellen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig einen halben Zentimeter dick ausrollen. Mit einem Schnapsglas kleine Kreise ausstechen.

Die Hackmasse aus dem Kühlschrank nehmen. Je einen Teelöffel des Hacks auf die Teigkreise geben. Die Teigkreise zu kleinen Säckchen verdrehen, so dass sie oben verschlossen sind.

Drei Liter Wasser zum Kochen bringen. Einen Esslöffel Olivenöl und etwas Salz hinzugeben. Nun die Teigsäckchen in das Wasser geben und so lange kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Danach die Säckchen abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Tomatenmark, Paprikamark, Trockenminze und Paprikapulver in die Butter geben und alles zu einer Sauce verrühren.

Den Joghurt aus dem Kühlschrank nehmen. Die Säckchen auf Tellern anrichten und mit dem Joghurt und der Paprikasauce beträufeln. Die restliche Petersilie hacken und die Säckchen damit garnieren.



„Thunfisch in Korianderkruste mit roten Linsen und Joghurdip“ von Sabine Greiner

Zutaten für zwei Personen

200 g	Thunfisch
100 g	Linsen, rot
1	Schalotte
2 Zehen	Knoblauch
10 g	Ingwer
1	Saftorange
2	Limetten
100 ml	Milch
50 g	Sahnejoghurt
250 ml	Geflügelfond
500 ml	Kokosmilch
1 TL	Madras Currypulver
25 g	Tandooripaste
20 g	Koriandersamen
0,5 Bund	Koriander
	Olivenöl, zum Anbraten
	Zucker
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Saftorange halbieren und auspressen, den Ingwer schälen und zehn Gramm davon abreiben. Die Schale der Limetten abreiben und die Limetten anschließend auspressen.

Die Linsen in Salzwasser blanchieren und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, hacken und in Olivenöl anschwitzen. Das Currypulver darüber stäuben und mit dem Orangensaft ablöschen. Die Linsen, den Geflügelfond und den Großteil der Kokosmilch hinzugeben und die Linsen unter ständigem Rühren bissfest garen. Anschließend mit etwas geriebenem Ingwer abschmecken.

Die Koriandersamen in eine Pfanne geben, anrösten und anschließend im Mörser zermahlen.

Den Thunfisch waschen, trocken tupfen, in zwei Zentimeter große Stücke schneiden, leicht salzen und in den Koriandersamen wenden.

Den Joghurt mit der Tandooripaste, der Limettenschale und dem Limettensaft verrühren. Mit Salz, Zucker und dem restlichen Ingwer würzen und pikant abschmecken. Das Ganze mit dem Rest der Kokosmilch flüssig rühren.

Die Korianderblätter abzupfen, fein hacken und unter die Linsen heben.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Thunfisch von beiden Seiten scharf anbraten.

Den Thunfisch aufschneiden und mit den Currylinsen auf einem Teller anrichten. Die Joghurtsauce rundum träufeln und mit einigen Korianderblättchen garnieren.