



| Die Küchenschlacht - Vorspeisen vom 24. November 2009 |

„Nuggets auf Lauchgemüse“ von Sebastian Fröbrich

Zutaten für zwei Personen

200 g	Hähnchenbrustfilet
50 g	Speck, am Stück
150 g	Butterschmalz
125 g	Cornflakes, ungesüßt
50 g	Mehl
75 ml	Geflügelfond
75 ml	Sahne
50 ml	Weißwein, trocken
1 EL	Tomatenmark
2	Eier
1	Fleischtomate
1	Strauchtomate
3	Schalotten
150 ml	Gemüsefond
1 Stange	Porree
75 g	Oliven, grün
1 EL	Kapern
3 Zehen	Knoblauch
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 TL	Weißweinessig
0,5 Bund	Petersilie, glatt
1 TL	Zucker
	Olivenöl, zum Anbraten
	Chilipulver
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Für das Lauchgemüse die Porreestange längs halbieren und klein schneiden. Die Schalotten abziehen und klein hacken. Den Speck in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch, den Speck und eine Schalotte darin anbraten. Den Knoblauch abziehen, eine Zehe fein würfeln und beiseite legen und den Rest in Scheiben schneiden und dazugeben. Anschließend mit Weißwein ablöschen, den Geflügelfond und die Sahne dazugeben und bei geringer Hitze reduzieren. Die Fleischtomate blanchieren, enthäuten, anschließend vierteln, entkernen und in kleinen Würfeln zu dem Lauchgemüse dazu gegeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in vier gleich große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Cornflakes zerbröseln. Die vier Hähnchenbruststücke zunächst in Mehl wenden, anschließend in den Eiern wenden und zum Schluss in den zerbröselten Cornflakes. Die Hähnchenbruststücke festdrücken. Den Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchennuggets darin ausbacken.

Für den Dip die übrigen Schalotten und den Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Das Tomatenmark und die Rosmarin- und Thymianzweige hinzufügen und kurz mitbraten. Das Ganze mit Gemüsefond ablöschen und alles kurz einkochen lassen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Die Strauchtomate ebenfalls blanchieren und enthäuten. Anschließend vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Oliven und die Kapern fein hacken. Die Kräuterzweige aus der Sauce nehmen und die Oliven, die Tomatenwürfel, etwas Chilipulver und die Kapern hinzugeben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Weißweinessig abschmecken und abschließend die Blattpetersilie unterrühren.

Die Nuggets und das Lauchgemüse auf Tellern anrichten und das Dip dazu servieren.



„Spargelfrittata auf Ruccolasalat“ von Paul Leuschner

Zutaten für 2 Personen:

300 g	Entenbrust, weiblich
300 g	Spargel, grün
1	Peperoncini, rot
3	Eier
30 g	Parmesan
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Rucola
5 EL	Distelöl
1 EL	Himbeeressig
	Olivenöl, zum Anbraten
	Zucker
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

[Spargelschäler, Parmesanreibe, Salatschleuder](#)

Zubereitung

Aus Essig, dem Distelöl, Pfeffer und Salz ein leichtes Dressing aufbereiten. Den Rucola waschen, trockenschleudern und kurz vor der Zubereitung in dem Dressing wenden.

Den Spargel putzen, von holzigen Enden befreien und in etwa zweizentimeterlange schräge Stücke schneiden. Die Peperoncini längs aufschneiden, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Peperoncini mit dem Spargel unter Rühren etwa zehn Minuten dünsten und anschließend salzen und pfeffern.

Die Eier verquirlen. Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. Den Parmesan reiben und gemeinsam mit dem Basilikum zu den Eiern geben, salzen und pfeffern und über den Spargel gießen. Anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze etwa fünf Minuten stocken lassen. Abschließend die Frittata aus der Pfanne lösen und in kuchenstückgroße Stücke schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Den Salat auf Tellern anrichten und die Frittata mit dem Schnittlauch garniert servieren.



„Zweierlei Lachs mit Rucolasalat und Süßkartoffelchips“ von Danila Otto

Zutaten für zwei Personen

350 g	Lachs, geräuchert
150 g	Rucolasalat
1	Süßkartoffel
1	Avocado, reif
1	Schalotte
2	Eier
10	Cherrytomaten
1	Zitrone, unbehandelt
160 g	Frischkäse, Doppelrahmstufe
30 g	Crème fraîche
250 g	Butter
125 g	Mehl
250 ml	Milch
1 Schote	Chili
10 g	Pinienkerne
1 EL	Essig, Balsamico
1 Bund	Dill
1 Prise	Zucker
	Olivenöl, zum Frittieren
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

[Pürierstab, Salatschleuder, Klarsichtfolie, Sieb, zwei Tassen, Sparschäler](#)

Zubereitung

Zwei Tassen mit Klarsichtfolie auslegen. 200 Gramm Lachs so hineinlegen, dass er etwa zwei Zentimeter über den Rand der Tasse hinausragt. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und sieben. Die Chilischote längs aufschneiden und entkernen. 60 Gramm Frischkäse und 20 Gramm Crème fraîche unter die Avocadomasse rühren, anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Das Avocadomus in die Tassen füllen, den überlappenden Lachs darüberschlagen, mit Klarsichtfolie zudecken und kühl stellen.

Eine Schalotte abziehen und fein hacken. Den Dill abzupfen, etwas übrig lassen und den Rest klein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 50 Gramm Lachs in feine Stücke schneiden, das Ganze miteinander vermengen und pürieren. Alles mit dem restlichen Frischkäse und der übrigen Crème Fraîche vermengen. Abschließend mit Salz, Pfeffer, Dill und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Das Mehl, die Eier, eine Prise Salz und die Milch zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend 25 Gramm Butter in einer Pfanne schmelzen, diese unter den Teig rühren und anschließend Ruhen lassen. Eine halbe Suppenkelle Teig in die Pfanne geben und drei Minuten backen. Wenn sie ausgekühlt sind mit der Lachspaste bestreichen, einrollen und in Finger dicke Streifen schneiden.

Die Süßkartoffeln schälen, in feine Streifen schneiden und dünne lange Raspeln mit einem Sparschäler abziehen. Anschließend abspülen und trocken tupfen. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Späne darin portionsweise kross braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Rucola waschen, trocken schleudern, klein schneiden und auf Tellern geben. Die Cherrytomaten halbieren, den restlichen Zitronensaft, den Balsamicoessig, einen Esslöffel Olivenöl und Zucker vermengen und mit den Tomaten über den Rucolasalat geben. Den Salat mit gerösteten Pinienkernen und den Süßkartoffelchips dekorieren.

Die Avocado im Lachsmantel auf Teller anrichten, mit dem übrigen Dill garnieren und mit den Crêpes servieren.



„Scharfe Linsensuppe“ von Stefan Boor

Zutaten für zwei Personen

140 g	Linsen, rot
2 Zehen	Knoblauch
1 Schote	Chili, rot
25 g	Ingwer
1	Frühlingszwiebel
1	Zwiebel, weiß
1	Zwiebel, rot
1	Peperoni, grün
400 ml	Gemüsefond
15 g	Butter
1	Zimtstange
1 TL	Kardamomkapseln
1 TL	Nelken, ganz, getrocknet
1 TL	Pfefferkörner, schwarz
2	Lorbeerblätter
1 TL	Zwiebelsamen (Kalonji)
1 Msp.	Kurkuma
1 Msp.	Rosenpaprika
1 Msp.	Cumin, gemahlen
	Zucker
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Teesieb

Zubereitung

Die Linsen abbrausen und abtropfen lassen. Eine Zehe Knoblauch und die weiße Zwiebel abziehen und die Zwiebel grob würfeln. Den Ingwer schälen. Die Chili längs aufschneiden, entkernen und klein würfeln. Den Ingwer und den Knoblauch in Würfel schneiden. 250 Milliliter Wasser zum Kochen bringen. Ein Viertel der Zimtstange, jeweils einen halben Teelöffel Nelken, die Kardamomkapseln, schwarze Pfefferkörner und die Lorbeerblätter in ein Teesieb geben. Den Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, Chili, Kurkuma, gemahlene Pfeffer und Paprika zusammen mit dem Teesieb ins heiße Wasser geben und 10 Minuten kochen lassen. Anschließend das Teesieb herausnehmen, die Linsen und den Gemüsefond dazugeben, 15 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen und mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Butter in einem Topf bei geringer Hitze in einer Pfanne schmelzen lassen. Cumin und die Zwiebelsamen hinzugeben und eine Minute unter Rühren erhitzen. Die Lauchzwiebel, die übrige Knoblauchzehe sowie die rote Zwiebel abziehen, klein schneiden und hinzufügen. Das Ganze leicht braun werden lassen und abschließend die gehackte Peperoni dazugeben. Die Mischung beiseite stellen.

Eine Schöpfkelle Linsen heraus nehmen und beiseite stellen. Den Rest mit dem Pürierstab pürieren, bis alle Gewürze und das Gemüse sämig sind und anschließend die übrigen Linsen wieder hinzugeben.

Die Suppe auf Tellern anrichten und die gebratenen Gemüse-Gewürz-Mischung auf die Suppe geben.



„Steinpilzrisotto“ von Beatrice von der Höh

Zutaten für zwei Personen

200 g	Steinpilze, frisch
150 g	Risottoreis
10 g	Parmesan
500 ml	Geflügelfond, bringt sie mit
5 EL	Weißwein, trocken
3 EL	Olivenöl
1 TL	Steinpilzhefebrühe Vitam, bringt sie selber mit
2 Zehen	Knoblauch
1	Schalotte
1	Zitrone, unbehandelt
1 Bund	Petersilie, glatt
5 EL	Butter
	Fleur de Sel, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

[Zitronenreibe](#), [Parmesanreibe](#), [Pilzbürste](#)

Zubereitung

Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen und einen Teelöffel Steinpilzhefebrühe hinzugeben.

Die Schalotte abziehen, klein schneiden und in einem Esslöffel Butter andünsten. Den Risottoreis waschen dazu geben und solange umrühren bis er glasig ist. Den Reis mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Anschließend den Geflügelfond hinzufügen, reduzieren lassen und immer wieder Geflügelfond nachgießen. Den Parmesan reiben und zusammen mit drei Esslöffeln Butter sowie Salz und Pfeffer hinzugeben und abschmecken.

Die Knoblauchzehen aus der Knolle lösen, abziehen, klein hacken und in einem halben Esslöffel Olivenöl und einem halben Esslöffel Butter andünsten. Die Steinpilze putzen, in Scheiben schneiden, ebenfalls in die Pfanne geben und mild anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilie zupfen und grob hacken. Mit der Zitronenreibe einen halben Teelöffel Zitronenschale von der Zitrone raspeln.

Das Risotto auf den Tellern anrichten, die Steinpilze auf das Risotto setzen und mit der Petersilie sowie den Zitronenraspeln anrichten.