



| Die Küchenschlacht – Hauptgericht vom 21. Oktober 2009 |

„Flammierte Steaks mit persischem Reis“ von Isabella von Schönberg

Zutaten für zwei Personen

400 g	Rinderfilet
250 g	Basmati-Reis
100 g	Zwiebeln
200 g	Romatomaten, groß
1	Zitrone, unbehandelt
6 cl	Weinbrand
2 Bund	Petersilie, glatt
30 g	Butter
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Reis in einem Topf mit kochendem Salzwasser sieben Minuten garen. Anschließend in ein feines Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und kurz abtropfen lassen.

In einem Topf 15 Gramm Butter erhitzen, den abgetropften Reis hinzufügen, die restliche Butter als Flocken oben auf den Reis geben, den Deckel schließen und für 25 Minuten bei geringer Hitze garen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten vom Strunk befreien, an der Oberseite kreuzweise einritzen, kurz blanchieren und häuten.

Die Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Die Blätter von der Petersilie zupfen und klein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln anbraten. Anschließend herausnehmen, erneut Olivenöl in die Pfanne geben und die Tomaten darin anbraten. Die Zwiebeln wieder hinzugeben, die Petersilie unterrühren und das Ganze beiseite stellen.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen, in vier Steaks schneiden und mit dem Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten anbraten.

Den Weinbrand in einem Topf erwärmen. Die Gemüse-Mischung wieder erwärmen, die vier Steaks darauf legen, den Weinbrand darüber gießen und das Ganze flambieren.

Die Rinderfiletsteaks mit dem persischen Reis und dem Gemüse anrichten.



„Kalbsrückensteak mit Auberginen, Rosmarinkartoffeln und Gorgonzola-Cannellini“ von Henning Engelage

Zutaten für zwei Personen:

2	Kalbsrückensteaks, à 180 g
1	Aubergine
10	Kartoffeln, Drillinge
400 g	Cannellini-Bohnen, aus der Dose
4 Zehen	Knoblauch
60 g	Gorgonzola
120 ml	Sahne
40 g	Butter
1 Zweig	Salbei
3 Zweige	Rosmarin, frisch
140 ml	Olivenöl
	Rosmarin-Orangen-Salz
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln würfeln und in 100 Millilitern Olivenöl in einer Pfanne goldbraun frittieren. Zwei Zweige Rosmarin vierteln, zwei Zehen Knoblauch abziehen und beides nach drei Minuten zu den Kartoffeln geben. Das Ganze auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kalbsteaks waschen, trocken tupfen und mit dem Rosmarin-Orangen-Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 20 Milliliter Olivenöl erhitzen und darin die Steaks zwei Minuten anbraten. Den restlichen Rosmarin abzupfen, die übrigen Knoblauchzehen abziehen und andrücken und zum Fleisch dazugeben. Das Ganze für sechs Minuten im Ofen weiter garen lassen. Danach das Fleisch in Alufolie wickeln und fünf Minuten ruhen lassen.

Die Sahne, die Butter und den Gorgonzola in eine Kasserolle geben und bei geringer Hitze schmelzen lassen. Die Bohnen abgießen, die Salbeiblätter abzupfen und beides zur Sauce geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Aubergine in Scheiben schneiden, beidseitig salzen und kurz ziehen lassen. Anschließend mit dem restlichen Olivenöl einreiben und in einer Grillpfanne bei starker Hitze anbraten.

Die Kalbsrückensteak mit den Auberginen, den Rosmarinkartoffeln und den Gorgonzola-Cannellini anrichten.



„Gefüllte und gratinierte Kalbsfiletrolle mit Kartoffelbällchen“ von Angela Spöttl

Zutaten für zwei Personen

400 g	Kalbsfilet
100 g	Kalbsbrät
6 Scheiben	Pressschinken, dünn
300 g	Kartoffeln, festkochend, groß
125 g	Brokkoli
6	Mangoldblätter
2	Tomaten, getrocknet
1 EL	Speisestärke
2 EL	Butter
2 EL	Olivenöl
80 ml	Rinderfond
1 TL	Senf , scharf
2 EL	Weißwein, trocken
2 EL	Sherry
2 EL	Sesam
2 Zweige	Thymian
1 Bund	Petersilie
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Mangold vom Strunk befreien, wässern, trocken schleudern und die Mittelrippen der Mangoldblättern herausschneiden. In einem Topf mit Salzwasser die Mangoldblätter kochen, im Anschluss abschrecken und trocken tupfen.

Die Tomaten klein schneiden. Von der Petersilie und einem Zweig Thymian einige Blätter abzupfen, klein schneiden und mit dem Brät, dem Senf und den Tomatenstücken vermengen.

Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen, waagrecht einschneiden und aufklappen. Das Filet in Frischhaltefolie legen, flach klopfen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Anschließend mit den Mangoldblättern, dem Schinken und dem Brät belegen, straff einrollen, mit Küchengarn binden und noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Fleischrollen darin anbraten und für 15 Minuten im Backofen weiter garen.

Anschließend die Fleischrollen aus dem Ofen nehmen, das Küchengarn entfernen und die Rollen warm stellen. Den Rinderfond in einem Topf erhitzen, den Bratensud mit dem Fond ablöschen und aufkochen lassen. Die Speisestärke mit dem Wein erhitzen, mit Sherry mischen und in den Fond rühren. Die Sauce aufkochen lassen, durch ein Sieb gießen und in einem Topf auffangen.

Die Kartoffeln schälen und Kugeln ausstechen. Die Kartoffelkugeln in leicht gesalzenem Wasser kochen lassen, anschließend abgießen und abschrecken. Die Butter in eine Pfanne geben und aufschäumen. Die Kartoffeln mit einem Esslöffel geschäumter Butter hellbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Den Brokkoli in Röschen teilen, in einem Topf mit Salzwasser kochen und anschließend abtropfen lassen. In einer Pfanne den Sesam in der restlicher Butter anschwitzen, den Brokkoli untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleischrollen in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten und mit den Kartoffelkugeln und dem Sesam-Brokkoli garnieren. Abschließend mit dem übrigen Thymian dekorieren.



„Wirsing-Seelachs-Rouladen mit Knoblauchkartoffeln“ von Lena Endelmann

Zutaten für zwei Personen

2	Seelachsfilets, à 200 g, ohne Haut
400 g	Kartoffeln, festkochend
250 g	Champignons, braun
100 g	Speck
1 Kopf	Wirsing
1	Zwiebel
4 Zehen	Knoblauch
1	Zitrone, unbehandelt
200 ml	Sahne
50 g	Butter
3 Zweige	Rosmarin
2 EL	Knoblauchöl
1 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Den Knoblauch abziehen, zwei Zehen halbieren und die restlichen klein hacken. Die Kartoffeln ungeschält mit den halben Knoblauchzehen, einem Zweig Rosmarin, dem Knoblauchöl und etwas Salz ins Wasser geben und für 15 Minuten köcheln lassen. Vier Wirsingblätter vom Strunk befreien, für drei Minuten blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Die Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Champignons putzen und achteln. Den Speck würfeln. In einer Pfanne den Speck knusprig braten. Die Zwiebeln und die Pilze hinzugeben, bei mittlerer Hitze etwa vier Minuten mitbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schüssel beiseite stellen.

Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und den Zitronensaft auspressen. Das Olivenöl in den Bratensatz der Pilze geben und den Fisch kurz von beiden Seiten darin anbraten. Anschließend den Fisch entnehmen, salzen und pfeffern und mit zwei Esslöffeln Zitronensaft beträufeln.

Die Wirsingblätter nebeneinander ausbreiten, etwas von der Pilz-Speck Mischung in die Mitte geben, darauf den Seelachs legen und den Kohl aufwickeln, sodass Rouladen entstehen. Eine Auflaufform mit zehn Gramm Butter ausfetten, die Rouladen mit der geöffneten Seite in die Auflaufform legen und für 20 Minuten im Backofen garen.

Die restliche Pilz- Mischung in eine Pfanne geben, erhitzen, mit der Sahne aufgießen, salzen und pfeffern. Anschließend den restlichen Zitronensaft hinzufügen und das Ganze nochmals köcheln lassen. Abschließend die Sauce zu den Rouladen geben und die letzten zehn Minuten mitgaren.

In einer Pfanne die restliche Butter zerlassen und darin den übrigen Knoblauch und einen Zweig Rosmarin andünsten. Die Kartoffeln vierteln, mit in die Pfanne geben und von jeder Seite etwa zwei Minuten kräftig anbraten.

Die Rouladen aus dem Backofen nehmen, mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Sauce und dem restlichen Rosmarin garnieren.