



| Die Küchenschlacht – Hauptgericht vom 05. August 2009 |

„Knuspriger Zander im Kartoffelmantel“ von Robert Mlekus

Zutaten für zwei Personen

2	Zanderfilets, küchenfertig, ohne Haut, entgrätet
300 g	Spinat
3	Kartoffeln, junge
5	Cocktailtomaten
1	Ei
3 Zehen	Knoblauch
250 ml	Weißwein
2 EL	Butterschmalz
250 ml	Sahne
125 g	Crème fraîche
1 Zweig	Thymian
1	Muskatnuss
	Meersalz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Spinat waschen und in einem Topf mit heißem Wasser zusammenfallen lassen, danach in Eiswasser abschrecken. Den Spinat aus dem Wasser nehmen, in den Mixer geben. Anschließend etwas von der Muskatnuss reiben und zusammen mit der Sahne, Crème fraîche, Weißwein, Meersalz und Pfeffer hinzufügen. Das Ganze zerkleinern und zugedeckt im Topf warm stellen.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben reiben. Das Ei aufschlagen und schaumig rühren. Anschließend den Zander waschen und trocken tupfen. Die Kartoffelscheiben in das Ei tauchen und schuppenartig auf den Zander legen.

Butterschmalz in der Pfanne zerlassen und den Fisch von der Kartoffelseite zuerst anbraten, dann wenden und immer wieder mit Fett übergießen. Den Thymian zupfen, den Knoblauch abziehen, klein schneiden und beides in die Pfanne geben und mitbraten. Das Ganze mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Cocktailtomaten vom Strunk befreien und halbieren. Anschließend den Spinat auf den Tellern anrichten, den Fisch darauf setzen und mit den Tomaten garnieren und servieren.



„Frikadellen mit Kohlrabigemüse und Kartoffelpüree“ von Vera Maurer

Zutaten für zwei Personen

125 g	Gehacktes, vom Schwein
125 g	Gehacktes, vom Rind
1	Ei
2	Kohlrabi
3	Kartoffeln, mehligkochend
1 Knolle	Sellerie
1	Zwiebel
1	Zitrone, unbehandelt
1	Brötchen, vom Vortag
200 ml	Rinderfond
200 ml	Sahne
1 EL	Senf
0,5 Bund	Petersilie, glatt
1	Muskatnuss
	Butter, zum Anbraten
	Olivöl, zum Anbraten
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

Die Brötchen in dem Fond einweichen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Etwas Schale von der Zitrone abreiben und beides mit zu den Zwiebelwürfeln geben.

Die eingeweichten Brötchen gründlich ausdrücken. Den Sellerie schälen und grob reiben. Ein Drittel der Selleriemasse aufsparen. Das Hackfleisch mit dem Ei, Salz, Pfeffer, Senf, der Zwiebelmischung, Sellerie und der Brötchenmasse vermengen. Aus dieser Masse Frikadellen formen und in einem Butter-Öl-Gemisch knusprig vier Minuten pro Seite anbraten.

Die Kartoffeln abgießen, zusammen mit der übrigen Selleriemasse stampfen und mit der Sahne vermengen. Etwas Muskat reiben und das Püree mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Abschließend etwas Butter hinzufügen.

Den Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden, und die Blätter des Kohlrabis aufbewahren. Butter mit etwas Zucker in einer Pfanne zerlassen, die Kohlrabistifte dazugeben und zwei Minuten bissfest garen. Vorsichtig salzen, die Blätter dazugeben und das Ganze durchschwenken.

Die Frikadellen mit dem Kohlrabigemüse und den Röstkartoffeln anrichten und servieren.



„Cordon bleu vom Perlhuhnbrüstchen mit grünem Spargel“ von Helmut Dieken

Zutaten für zwei Personen

2	Perlhuhnbrüstchen, mit Haut, küchenfertig, à 150 g
300 g	Steinpilze, frisch
20 Stangen	Spargel, grün
2 Scheiben	Schwarzwälder Schinken
2	Schalotten
1 Zehe	Knoblauch
300 ml	Sahne
60 g	Butter
1 Bund	Bärlauch, jung
1 Bund	Petersilie, glatt
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Olivenöl, zum Anbraten
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Teller vorwärmen.

Den Spargel von den Enden befreien, für zehn Minuten in Salzwasser mit 15 Gramm Butter und Zucker bissfest garen, anschließend herausnehmen und beiseite stellen.

Eine Schalotte abziehen und die Steinpilze putzen. Beides klein schneiden und die Hälfte der Pilze mit der Schalotte in 15 Gramm Butter andünsten. Nun 100 Milliliter Sahne hinzugeben, alles stark einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend beiseite stellen und abkühlen lassen.

Die Perlhuhnbrüstchen waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils eine Tasche einschneiden. Den Bärlauch zupfen und etwas davon mit dem Schinken in die Tasche legen. Nun die Pilzmasse einfüllen und mit den Holzzahnstochern gut verschließen.

Etwas Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Perlhuhnbrüstchen von der Hautseite kross anbraten, dabei wenden. Wenn sie gut gebräunt sind, die Perlhuhnbrüstchen aus der Pfanne nehmen und im Ofen für zehn Minuten gar ziehen.

Nun die restliche Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Anschließend 15 Gramm Butter mit Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte, den Knoblauch, den übrigen Bärlauch und restlichen Steinpilze darin dünsten. Die übrige Sahne hinzufügen, das Ganze aufkochen und dann pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die übrige Butter unterziehen.

Die Perlhuhnbrüstchen aus dem Ofen nehmen, die Zahnstocher entfernen und das Fleisch schräg anschneiden. Je drei Scheiben in der Mitte der Teller anrichten, den Spargel bündeln und daneben legen. Die Petersilie zupfen. Abschließend mit Sauce nappieren, mit Petersilie bestreuen und servieren.



„Kalbskotelett mit italienischer Füllung“ von Alina Wypych

Zutaten für zwei Personen

2	Kalbskoteletts, à 250 g, küchenfertig
30 g	Parmaschinken
1	Ei
1	Limette, unbehandelt
90 g	Parmesan
100 g	Mozzarella
50 g	Feldsalat
50 g	Eisbergsalat
50 g	Eichblattsalat
2 Zehen	Knoblauch
30 g	Mehl
50 g	Semmelbrösel
20	Pinienkerne
1 Bund	Basilikum
9 EL	Olivenöl
100 g	Butterschmalz
3 EL	Balsamicoessig
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Koteletts waschen, trocken tupfen und jeweils horizontal eine Tasche einschneiden.

Für das Pesto Basilikum zupfen, den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Basilikum, Knoblauch, und Pinienkerne mit sechs Esslöffeln Olivenöl in einen Mixer geben und zerkleinern. Anschließend den Parmesan reiben, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun Parmaschinken und Mozzarella in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Pesto in die Fleischtaschen geben und diese mit einem Holzzahnstocher verschließen. Anschließend das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Ei in einer separaten Schüssel aufschlagen und verrühren. Die Semmelbrösel und das Mehl jeweils in eine weitere Schale geben. Die Koteletts zuerst im Mehl wenden, dann im Ei und abschließend in den Semmelbröseln panieren. Die Panade gut andrücken.

Den Salat waschen, trocken schleudern, vom Strunk befreien und in Stücke zupfen. Balsamicoessig mit dem übrigen Olivenöl vermischen. Die Limette halbieren, auspressen, etwas Saft in die Vinaigrette geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin goldbraun anbraten. Den Salat mit der Vinaigrette anmachen, auf den Tellern anrichten, die Koteletts darauf legen und servieren.