



| Die Küchenschlacht – Hauptgang & Dessert vom 02. Juli 2009 |

„Zanderfilet mit Mandelbrokkoli und Schwenkkartoffeln“ von Marco Frahn

Zutaten für zwei Personen

2	Zanderfilets, mit Haut
6	Kartoffeln, klein, vorwiegend festkochend
1	Brokkoli
1	Zitrone, unbehandelt
50 g	Mandeln, geraspelt
1 TL	Zucker
1	Muskatnuss
0,5 Bund	Dill
1 TL	Kreuzkümmel
3 EL	Semmelbrösel
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
	Mehl, zum Mehlieren
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Margarine, zum Anbraten
	Butter, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser dem Teelöffel Kümmel gar kochen. Den Brokkoli von den harten Enden befreien, in Röschen zerteilen und ebenfalls in siedendem Wasser gar kochen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in viereckige Stücke schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft darüber träufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun den Fisch im Mehl wälzen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl und Margarine beidseitig knusprig braten. Zwischendurch salzen.

Etwas Muskat reiben. Den Brokkoli abgießen. Die Kartoffeln ebenfalls abgießen, längs vierteln und mit Salz, Muskat und Paprika würzen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Semmelbrösel in die Pfanne geben. Die Kartoffelspalten darin braten. In einer weiteren Pfanne werden die Mandeln in etwas Öl angeröstet. Den Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Etwas Butter hinzugeben und das Ganze dann über den Brokkoli geben. Den Dill in feine Röllchen schneiden.

Das Zanderfilet mit dem Mandelbrokkoli und den Schwenkkartoffeln auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren und servieren.



„Aprikosenknödel“ von Marco Frahn

Zutaten für zwei Personen

500 g	Kartoffeln, mehligkochend
250 g	Aprikosen
1	Ei
5	Würfelzucker
60 g	Butter
150 g	Mehl
2 cl	Marillenlikör
50 g	Paniermehl
1 TL	Puderzucker
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln samt Schale in Salzwasser gar kochen.

Die Kartoffeln abgießen, pellen und pressen. Mehl, eine Prise Salz, das Ei und die Hälfte der Butter dazugeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Aprikosen vom Stein befreien. Den Würfelzucker in den Likör tauchen und in die Aprikosen stecken. Dann den Teig portionieren und jedes Stück zu einer Wurst formen, flach drücken und eine Aprikose darauf setzen. Den Teig zusammendrücken und zu fünf Knödeln formen.

Nun die Knödel in kochendes Wasser geben und wieder entnehmen sobald sie an der Oberfläche schwimmen. In der Zwischenzeit die restliche Butter mit dem Paniermehl in einer Pfanne anbräunen. Die Knödel in die Pfanne setzen und darin wenden.

Die Aprikosenknödel mit Puderzucker bestreuen und heiß servieren.



„Steinbuttfilet mit Tomaten-Basilikum-Risotto“ von Marion Nagele

Zutaten für zwei Personen

2	Steinbuttfilets, à 180 g, mit Haut
100 g	Risottoreis
50 g	Rucola
2	Rispentomaten, groß
1	Schalotte
1	Zitrone, unbehandelt
50 g	Parmesan
65 ml	Weißwein
250 ml	Fischfond
3 Zweige	Basilikum
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Den Weißwein und den Fond erhitzen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotte abziehen und fein würfeln und in dem Öl glasig anschwitzen. Den Reis einrühren und ebenfalls glasig anschwitzen. Das Ganze leicht salzen, mit etwas Weißwein aufgießen und reduzieren. Anschließend etwas Fond hinzugeben und unter ständigem Rühren einkochen lassen. Nach und nach den übrigen Fond und Wein hinzugeben bis das Risotto eine schlotzige Konsistenz erhält.

Die Tomaten an der Oberseite kreuzweise einritzen, kurz blanchieren, anschließend von der Haut befreien und entkernen und würfeln. Die Tomatenwürfel nun zum Risotto geben.

Den Parmesan reiben und Basilikum zupfen. Beides dem Risotto zufügen und mit etwas Pfeffer abschmecken.

Die Zitrone halbieren und pressen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Dabei etwas Zitronensaft für den Rucola aufsparen. Den Fisch in etwas Olivenöl auf der Hautseite kross anbraten. Anschließend für fünf Minuten in den Ofen geben.

Den Rucola waschen und trocken schleudern. Mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem übrigen Zitronensaft marinieren.

Ein Rucolabett auf den Tellern anrichten. Das Risotto darauf platzieren, den Fisch daneben geben und servieren.



„Topfensoufflé“ von Marion Nagele

Zutaten für zwei Personen

100 g	Topfenquark, 20%
2	Eier
1 Schote	Vanille
50 g	Zucker
1 Msp.	Stärkemehl
	Butter, zum Einfetten
	Puderzucker, zum Bestreuen
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Formen mit Butter einfetten und mit 20 Gramm Zucker bestreuen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Die Eier aufschlagen und trennen. Den Topfen mit zwei Eigelb und dem Vanillemark glatt rühren.

Das Eiweiß mit einer Prise Salz und zehn Gramm Zucker langsam aufschlagen. Den übrigen Zucker dazugeben bis ein steifer Schnee entsteht. Nun das Stärkemehl hinzufügen. Ein Drittel dieser Masse unter die Topfencreme rühren, dann den Rest vorsichtig unterheben.

Wasser in einer Pfanne erhitzen. Die Masse in die Formen füllen und in die Pfanne stellen. Das Ganze für 20 Minuten in den Ofen geben.

Die Topfensoufflés stürzen, auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestreuen und servieren.



„Lammrücken in Pistazien-Pfeffer-Kruste“ von Angela Möller

Zutaten für zwei Personen

2	Lammrückenfilets, à 150 g, küchenfertig
200 g	Babymöhren
20 g	Pistazien, geschält
3 g	Pfefferkörner, rosa
7 g	Pfefferkörner, weiß
1 Zehe	Knoblauch
25 g	Semmelmehl
1 EL	Senf, grobkönig
100 ml	Gemüsefond
	Butter, zum Anbraten
	Brauner Zucker, zum Karamellisieren
	Salz, aus der Mühle
	Balsamicoreme, zum Dekorieren

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Pistazien zusammen mit den Pfefferkörner grob mörsern. Im Anschluss mit dem Semmelmehl vermengen. Den Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Den Senf mit diesem vermengen, das Fleisch waschen und trocken tupfen und anschließend damit einreiben. Nun das Lamm mit der Pistazien-Pfeffer-Mischung panieren und auf ein Rost in eine Pfanne setzen und für 15 Minuten im Ofen garen.

Die Babymöhren schälen und im Gemüsefond bissfest garen. Mit braunem Zucker karamellisieren und etwas Butter hinzufügen. Nun mit Salz abschmecken.

Das Lammfleisch aus dem Ofen nehmen und zehn Minuten ruhen lassen.

Das Lamm zusammen mit den Babymöhren auf Tellern anrichten, mit Balsamicoreme dekorieren und servieren.



„Schokoladenpudding mit Rhabarber-Ingwer-Note“ von Angela Möller

Zutaten für zwei Personen

100 g	Bitterschokolade
250 g	Rhabarber
2	Eier
1	Zitrone, unbehandelt
1 EL	Ingwer, gehackt, eingelegt
1 EL	Mehl
100 g	Butter
0,5 TL	Pfefferkörner, schwarz
190 g	Zucker
	Crème fraîche, zum Dekorieren

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schokolade und die Butter würfeln und in einem Wasserbad schmelzen. Die Eier, 60 Gramm Zucker und das Mehl schaumig schlagen. Nach und nach die Schokoladenmasse unterrühren. Die Puddingmasse in die Förmchen füllen und auf ein Backblech setzen. Für 15 Minuten in den Ofen geben.

Die Pfefferkörner mörsern. Den Rhabarber in fünf Zentimeter lange Stücke schneiden und in einen Topf geben. Etwas Schale von der Zitrone reiben. Die Schale, den Ingwer, den übrigen Zucker und den Pfeffer zusammen mit 125 Milliliter Wasser zum Rhabarber geben und unter Rühren köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zugedeckt zehn Minuten schmoren lassen, bis der Rhabarber weich ist.

Den Schokoladenpudding zusammen mit dem Rhabarber-Ingwer-Kompott anrichten, mit Crème fraîche dekorieren und servieren.