



## | Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 06. Mai 2009 |

### „Gurken-Curry mit Rinderfilet“ von Julia Lindberg-Weinhold

#### Zutaten für zwei Personen

300 g	Rinderfilet
1	Salatgurke
1 Schote	Chili, getrocknet
50 ml	Sahne
50 ml	Gemüsefond
40 g	Bergkäse
2	Kartoffeln, festkochend
1	Schalotte
2 TL	Currypulver
2 EL	Crème fraîche
2 Zehen	Knoblauch
4 Zweige	Thymian
	Olivenöl, zum Anbraten
	Meersalz, aus der Mühle
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

#### Zubereitung

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin unter mehrmaligem Wenden goldbraun anbraten. Eine Knoblauchzehe abziehen, andrücken und zusammen mit einem Thymianzweig zu den Kartoffeln geben. Diese für weitere drei Minuten in der Pfanne garen und anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, einen Thymianzweig zugeben und das Rinderfilet darin von beiden Seiten scharf anbraten. Nun das Fleisch im Ofen für zehn Minuten garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und noch einige Minuten ruhen lassen.

Die Schalotte und den restlichen Knoblauch abziehen, fein würfeln und in der gleichen Pfanne, in der das Rinderfilet lag, mit etwas Öl glasig andünsten. Das Currypulver zugeben und mit dem Gemüsefond und der Sahne ablöschen. Einen Thymianzweig abzupfen und die Chilischote fein hacken. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, etwas dem Chili und etwas Thymian abschmecken.

Die Gurke in feine Streifen hobeln und mit den Händen das Gurkenwasser auspressen. Den Bergkäse reiben und mit den Gurkenstreifen und der Crème fraîche in die Sauce geben.

Das Rinderfilet auf dem Gurken-Curry-Bett auf Tellern anrichten. Seitlich dazu die Kartoffelwürfel platzieren und das Ganze mit etwas Meersalz und dem übrigen Thymian bestreuen und servieren.



## **„Erdnusshähnchen mit Senfrahmsauce“ von Norgard Usinger**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Hähnchenbrustfilets, à 200 g
100 g	Erdnüsse, ungesalzen
100 g	Bandnudeln, hell
125 ml	Sahne
1	Paprika, rot
1	Paprika, grün
3 EL	Senf, scharf
6 EL	Butter
2 EL	Erdnussöl
1 TL	Currypulver
1 Bund	Kerbel
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Zucker

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Drei Esslöffel der Butter zum Aufwärmen aus dem Kühlschrank nehmen, so dass sie weich werden kann. Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Die Erdnüsse in einem Mixer zerkleinern. Die drei Esslöffel Butter mit dem Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrüste mit der Buttermasse bestreichen und anschließend in den gemahlene Erdnüssen wälzen.

Das Erdnussöl mit der restlichen Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite etwa sieben Minuten bei niedriger Temperatur anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm stellen.

Für die Senfrahmsauce die übrige Senf-Butter-Masse mit der Sahne in der Pfanne aufkochen lassen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und dem Currypulver abschmecken. Den Kerbel zupfen, fein hacken und unter die Sauce rühren.

Die rote und grüne Paprika oben aufschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden. Die Hähnchenbrüste mit den Bandnudeln und der Senfrahmsauce auf Tellern anrichten und mit den Paprikascheiben dekoriert servieren.



### **„Lammkarree auf Chinakohl mit Kartoffelwürfeln“ von Fares Abdalla**

#### **Zutaten für zwei Personen:**

1	Lammkarree, à 400 g
1	Chinakohl
300 g	Kartoffeln, festkochend
150 g	Speck, am Stück
400 ml	Portwein
200 ml	Gemüsefond
2	Zwiebeln
1 Knolle	Knoblauch
3 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
6 EL	Pflanzenöl
	Zucker
	Meersalz, aus der Mühle
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwei Knoblauchzehen abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Zwei Rosmarin- und die Thymianzweige zupfen und fein hacken. Das Lammkarree waschen, trocken tupfen und sorgfältig mit dem Rosmarin, dem Thymian, dem Knoblauch, dem Meersalz und Pfeffer einreiben. Nun das Fleisch von allen Seiten in zwei Esslöffeln Pflanzenöl scharf anbraten. Die restliche Knoblauchknolle halbieren und mit dem in die Pfanne geben. Anschließend das Lammkarree für 20 Minuten in den Ofen geben.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in zwei Esslöffeln Pflanzenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Den letzten Zweig Rosmarin abzupfen, fein hacken und unterheben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebeln abziehen und mit dem Speck fein würfeln. Beides in dem restlichen Pflanzenöl anbraten. Währenddessen den Chinakohl in grobe Stücke zerteilen und mit in der Pfanne andünsten lassen. Anschließend den Gemüsefond angießen und auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Für die Sauce den Portwein mit dem Zucker, etwas Salz und Pfeffer einkochen lassen.

Das Lammkarree in Koteletts zerteilen und auf warmen Tellern mit den Kartoffelwürfeln, dem Chinakohl und der Sauce anrichten und servieren.



## **„Ziegenlamm auf Portwein mit einem Quinoa-Ratatouille“ von Katrin Heinrich**

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Ziegenlammfilets, à 200 g
100 ml	Portwein
100 ml	Wildfond
100 g	Spinat, frisch
80 g	Quinoa, aufgepoppt
3 Zweige	Thymian
1 Zweig	Estragon
5 ml	Thymianöl
2 EL	Butterschmalz
3 EL	Butter
1 EL	Pflanzenöl
1	Kürbis, Hokkaido
1	Tamarillo
1	Paprika, rot, klein
1	Paprika, orange, klein
1	Tomate
1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
	Meersalz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Ziegenlammfilets waschen und trocken tupfen. Das Thymianöl in eine Spritze ziehen und in das Fleisch drücken. Nun die Ziegenlammfilets in dem Butterschmalz von allen Seiten kräftig anbraten. Anschließend das Fleisch in Alufolie legen, etwas pfeffern, mit den Thymianzweigen bedecken und eingerollt im Backofen warm stellen.

Für die Sauce den Portwein und den Wildfond angießen und einkochen lassen. Anschließend den Estragonzweig hinzugeben und mit zwei Esslöffeln Butter die Sauce montieren.

Für das Ratatouille den Spinat waschen, trocken schleudern, grob schneiden und in der restlichen Butter anschwitzen.

Währenddessen den Knoblauch und die Schalotte abziehen und fein hacken. Beide Zutaten in einer Pfanne mit dem Pflanzenöl glasig dünsten. Im Anschluss die Temperatur reduzieren und den Quinoa einrühren. Den Kürbis und die beiden Paprikaschoten aufschneiden, entkernen, fein würfeln und dazu geben. Die Tomate und die Tamarillo halbieren, die Kerne entfernen und klein schneiden. Beides mit dem Spinat zu dem restlichen Gemüse geben. Alles mit Meersalz abschmecken.

Das Ziegenlamm mit dem Quinoa-Ratatouille und der Sauce auf vorgewärmten Tellern verteilen und anrichten.