



| Die Küchenschlacht - Leibgerichte vom 14. April 2009 |

„Seezunge Dugléré auf Spaghettikartoffeln“ von Anneliese Heise

Zutaten für zwei Personen

2	Seezungenfilets, à 350 g
2	Kartoffeln, fest kochend
3	Tomaten
1	Schalotte
150 ml	Weißwein, trocken
120 ml	Fischfond, klar
300 g	Crème fraîche
4 Zweige	Petersilie, glatt
1 EL	Butter
1 Prise	Cayennepfeffer
750 ml	Frittieröl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Das Frittieröl in einem Topf erhitzen.

Die Schalotte abziehen und klein hacken. Die Seezungen waschen, trocken tupfen und zusammen mit einem Esslöffel Schalotten und der Butter in eine Pfanne geben. Den Weißwein dazu geben, das Ganze salzen und Pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten lassen. Anschließend die Seezungen herausnehmen und im Backofen warm stellen.

Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einritzen, blanchieren und mit Eiswasser abschrecken. Anschließend häuten, entkernen und würfeln. Den Fischfond in einem Topf geben und zur Hälfte einkochen lassen. Die Tomatenwürfel dazugeben und aufkochen lassen. Die Crème fraîche, zwei Esslöffel Petersilie und den Cayennepfeffer hinein geben, verrühren und das Ganze nochmals etwas einkochen lassen.

Die Kartoffeln schälen und durch den Spiralschneider drücken. Anschließend frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Je eine Seezunge seitlich daneben geben und mit der Sauce garniert servieren.



„Hähnchen in Rotwein mit gemischtem Reis und Bohnen“ von Alexander Cavalcanti

Zutaten für zwei Personen

4	Hähnchenbrustfilets, à 150g
300 g	Langkornreis
200 g	Bohnen, grün, frisch
150 g	Champignons
100 g	Speck, am Stück
30 g	Butter
250 ml	Rotwein, trocken, Chianti
150 ml	Geflügelfond
1 EL	Mehl
1 EL	Margarine
2	Zwiebeln, klein
1 Zehe	Knoblauch
1	Zitrone, unbehandelt
1	Lorbeerblatt, getrocknet
1 Bund	Petersilie, glatt
1 TL	Thymian, getrocknet
	Olivenöl, zum Anbraten
	Meersalz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Reis in Salzwasser bissfest garen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und kräftig mit Meersalz und Pfeffer einreiben.

Den Speck in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl auf mittlerer Hitze auslassen. Die Hähnchenbrustfilets mit der Margarine dazu geben und die rundum anbraten.

Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. Das Hähnchenfleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Zwiebeln und Champignons im Bratsud etwas anschwitzen lassen. Anschließend alles mit dem Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen. Das Mehl mit etwas Wasser verrühren und mit dem Geflügelfond zu der Weinsauce geben. Die Sauce noch mal aufkochen.

Ein halbes Bund Petersilie zupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Das Hähnchenfleisch mit dem Lorbeerblatt, den Knoblauchscheiben, der Petersilie und dem Thymian in die Sauce geben und abgedeckt bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Lorbeerblatt entfernen.

Die restliche Petersilie zupfen und fein hacken. Die Bohnen von den Enden befreien, in kochendem Salzwasser bissfest garen und anschließend mit kaltem Eiswasser abschrecken. Die Bohnen in einer Pfanne mit geschmolzener Butter schwenken und mit der Petersilie bestreuen.

Die Hähnchenfilets mit dem Reis, der Sauce und den Bohnen auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.



„Kalbsfilet mit Mango und Rösti“ von Ingrid Bult

Zutaten für zwei Personen

300 g	Kalbsfilet
300 g	Landrauschinken
300 ml	Portwein
2	Kartoffeln, Bintje
1	Mango
70 g	Butterschmalz
40 g	Butter
100 g	Raclette-Käse
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Den Landrauschinken in Streifen schneiden in die Auflaufformen geben. Die Kartoffeln schälen, raspeln und in ein Sieb geben. Das Sieb einige Minuten in einen Topf mit Wasser hängen, damit die überflüssige Stärke ausgespült wird. Anschließend die Kartoffelraspel zu kleinen Rösti zusammen drücken und in einer Pfanne mit 35 Gramm Butterschmalz rundherum kurz anbraten. Daraufhin die Rösti mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Schinken in die Form legen. Den Käse würfeln und in die Förmchen streuen. Diese anschließend im Ofen 15 Minuten überbacken.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Streifen schneiden. Das Kalbsfilet waschen, trocken tupfen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen Butterschmalz anbraten. Das Fleisch anschließend warm stellen. Den Bratsud mit dem Portwein ablöschen und einkochen lassen. Die Butter einrühren, die Fleisch- und Mangostreifen hinzufügen und kurz erwärmen.

Alles auf den Tellern anrichten und servieren.



„Jägerschnitzel mit Kartoffelauflauf“ von Gérard Krier

Zutaten für zwei Personen

2	Kalbsschnitzel, à 200 g, küchenfertig
200 g	Kartoffeln, fest kochend, Charlotte (franz. Sorte)
100 g	Champignons
60 g	Butter
20 g	Mehl
250 ml	Kalbsfond
100 ml	Sahne
50 ml	Weißwein, trocken
10 ml	Cognac
4 EL	Pflanzenöl
1 EL	Sauerrahm
2 Zehen	Knoblauch
2 Zweige	Estragon
	Fleur de Sel
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 240 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln 20 Minuten in Salzwasser gar kochen.

Für den Auflauf eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Sahne, den Sauerrahm und den Knoblauch in einem Topf aufkochen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restliche Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Zwei Tortenformen mit der Knoblauchzehe einreiben und mit zehn Gramm Butter einfetten. Die Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden und fächerförmig in den Förmchen anrichten. Die Sauerrahm-Sahne durch ein Spitzsieb über die Kartoffeln geben und für zehn Minuten in den Ofen geben.

Für die Sauce die Champignons putzen, in dicke Scheiben schneiden und in einem Esslöffel Pflanzenöl und 20 Gramm Butter anbraten. Die Pilze mit dem Weißwein ablöschen und das Ganze einreduzieren lassen. Anschließend mit dem Kalbsfond auffüllen und erneut reduzieren lassen.

Die Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und plattieren. Das Fleisch in Mehl wenden und in 30 Gramm Butter und dem restlichen Öl etwa drei Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Währenddessen den Cognac in einem Topf leicht erwärmen, über das Fleisch geben und flambieren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Kalbsschnitzel herausnehmen und kurz ruhen lassen.

Auf vorgewärmten Tellern die Schnitzel mit dem Kartoffelauflauf und der Champignonsauce anrichten. Den Estragon zupfen, fein hacken, das Gericht damit garniert servieren .



„Pasta mit Fenchel und Sardellen“ von Lucie Vieth

Zutaten für zwei Personen

300 g	Tagliatelle, hell
3	Sardellenfilets, in Salzlake
2 Knollen	Fenchel
1	Zwiebel
1 Schote	Chili
100 g	Rosinen
100 g	Pinienkerne
250 g	Tomaten, getrocknet
500 g	Cocktailtomaten
500 g	Tomaten, passiert
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Tagliatelle in kochendem Salzwasser gar kochen. Die Sardellen waschen, trocken tupfen und klein schneiden.

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Den Fenchel säubern und in kleine Scheiben schneiden. Beides in einer Pfanne anbraten. Die Rosinen leicht zerhacken und untermischen.

Die Chili halbieren, entkernen und in Stückchen schneiden. Die getrocknete Tomaten und die Cocktailtomaten klein schneiden. Zusammen mit den passierten Tomaten und den Chilistücken in die Pfanne geben und einkochen lassen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pinienkerne in einer weiteren Pfanne anbraten. Anschließend zu dem Gemüse geben. Die Tagliatelle abgießen und zusammen mit den Sardellen in die Pfanne geben. Das ganze vermischen und auf Tellern anrichten.



„Putengeschnetzeltes in Curry-Ananas-Sauce“ von Wolfgang Bämpfer

Zutaten für zwei Personen

2	Putenbrustfilets, à 200 g
150 g	Langkornreis
150 g	Crème fraîche
500 ml	Hühnerfond
1	Zwiebel
1	Ananas
1 Knolle	Sellerie
2 TL	Curry
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebel abziehen, würfeln und in Öl anschwitzen. Etwas Sellerie reiben und mit anschwitzen. Die Filets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Anschließend zu den Zwiebeln geben. Die Ananas schälen, halbieren, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit in die Pfanne geben, das Ganze leicht anbraten und den Curry darüber streuen.

Den Hühnerfond mit in die Pfanne geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Crème fraîche unterheben und verrühren.

Den Reis in Salzwasser gar kochen. Anschließend abgießend, daraus Reisbällchen formen und auf Tellern anrichten. Das Putengeschnetzelte daneben geben und mit der Sauce garnieren.