

## Die Küchenschlacht - Menü am 09. April 2015 | „Hauptgänge & Desserts“ Björn Freitag



### **Hauptgang: „Gemüse-Curry mit Hühnchenbrust und Mie-Nudeln“ von Sebastian Heeß**

#### **Zutaten für zwei Personen**

##### *Für die Nudeln und das Fleisch:*

250 g Hühnchenbrustfilet  
250 g Eier-Mie-Nudeln  
1 l Gemüsefond

##### *Für das Curry:*

1 Stange Lauch  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 rote Paprika  
1 Möhre  
1 Chinakohl  
¼ Hokkaido-Kürbis  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
100 ml Sahne  
400 ml Kokosmilch  
1 Bund glatte Petersilie  
1 TL Honig  
Sesamöl, zum Anbraten  
Sojasauce, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für die Curry-Paste:*

1 Zehe Knoblauch  
1 Limette  
1 Orange  
1 EL Olivenöl  
2 EL Sesamöl  
5 EL Tomatenmark  
1 TL Kurkuma  
2 EL Currypulver  
1 EL Paprikapulver  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
1 TL brauner Zucker  
Chili, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle



## Zubereitung

Die Limette und die Orange halbieren. Jeweils eine Hälfte kann anders verwendet werden. Die Schale der halben Limette abreiben. Die halbe Limette und die halbe Orange auspressen. Den Knoblauch abziehen.

In einem Mörser die Limettenzesten, das Kurkuma, das Currypulver, das Paprikapulver, die schwarzen Pfefferkörner, den braunen Zucker und etwas Salz fein mörsern. Das Sesamöl, das Olivenöl, das Tomatenmark, den Limetten- und den Orangensaft, den Knoblauch und ein wenig Chili hinzufügen und alles nochmal fein mörsern.

Für die Nudeln den Gemüsefond zum Kochen bringen.

Die Zwiebel abziehen. Den Lauch vierteln, drei Viertel können anderweitig verwendet werden. Ein Viertel Lauch putzen. Die Frühlingszwiebeln putzen und von den Enden befreien. Die Paprika waschen, halbieren und entkernen. Die Möhre schälen und von den Enden befreien. Vom Chinakohl zwei Blätter abtrennen und waschen. Der restliche Chinakohl kann anderweitig verwendet werden. Den Kürbis entkernen. Alles Gemüse bis auf die Möhre und den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Die Möhre und den Kürbis mit dem Gemüsehobel fein hobeln.

Das Gemüse in etwas Sesamöl im Wok scharf anbraten. Den Honig dazugeben und gleich mit der Kokosmilch ablöschen. Das Gemüse mit der Currypaste, der Sojasauce und Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze leicht köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest gegart ist. Gegebenenfalls etwas Sahne zum Curry geben. Mit der Sojasauce abschmecken.

Die Eier-Mie-Nudeln in der nicht mehr kochenden Brühe vier Minuten gar ziehen.

Die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen und in kleinere Streifen schneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hühnerbrust in etwas Sesamöl eine Minute pro Seite anbraten.

Kurz vor dem Anrichten die Petersilie fein hacken und unter das Curry heben. Die Hühnerbrust mit der Sojasauce beträufeln.

Die Eier-Mie-Nudeln auf Tellern anrichten, das Curry und die Hühnerbruststreifen darauf geben und servieren.



## **Dessert: „Mango-Duett im Glas“ von Sebastian Heeß**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Mango-Eis:*

500 g	TK-Mango
200 g	griechischer Joghurt
50 ml	Sahne
1/3 Schote	Vanille
100 g	Puderzucker
1 Zweig	Minze

#### *Für den Mango-Salat:*

2	Mango
1	Zitrone
1	Orange
2 Zweige	Basilikum
1 Zweig	Minze
1/3 Schote	Vanille
2 EL	Puderzucker

#### *Für die Vanille-Sahne:*

200 g	Sahne
½ Schote	Vanille

#### *Für die Garnitur:*

100 g	Amarettini
-------	------------

### **Zubereitung**

Für das Mango-Eis die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die tiefgekühlte Mango mit dem griechischen Joghurt, ein Drittel des Vanillemarks, dem Puderzucker und zwei Blättchen Minze zu einer glatten Masse pürieren. Das übrige Vanillemark kann für den Mangosalat und die Vanillesahne verwendet werden. Sollte die Masse nicht cremig genug werden, etwas flüssige Sahne nachgießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für den Mangosalat die frischen Mangos halbieren, schälen und den Stein entfernen. Die Mango in Würfel schneiden. Von der Orange die Schale abreiben. Die Orange und die Zitrone halbieren und auspressen. Zehn Basilikumblätter und zwei Minzeblätter vom Stiel ablösen in feine Streifen schneiden. Die Mango in einer Schüssel mit je einem Schuss Zitronen- und Orangensaft, den Kräutern, etwas Vanillemark und dem Orangenabrieb vermengen. Mit dem Puderzucker abschmecken.

Die Amarettini leicht zerbröseln.

Die Sahne mit dem restlichen Vanillemark aufschlagen.

Den Mangosalat in ein Glas geben, darüber etwas Sahne und Amarettini geben. Darauf wieder Mango-Salat und reichlich Mango-Eis geben. Mit Sahne und Amarettini abschließen. Im Glas servieren.



## **Hauptgang: „Schweinegeschnetztes in Lavendelsauce mit Bandnudeln und Creme-Champignons“ von Gabriele Görres**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Schweinefilet in Lavendelsauce:*

250 g	Schweinefilet
12	Lavendelblätter
200 ml	Sahne
1 EL	Mehl
1 EL	Butter
30 ml	Cognac
	Balsamico, zum Abschmecken
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Bandnudeln:*

100 g	frische Bandnudeln
	Salz, aus der Mühle

#### *Für die Champignons:*

250 g	braune Champignons
	Butterschmalz, zum Anbraten
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Anschließend in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine weitere Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen und nach dem Anbraten mit dem Schweinefilet vermengen.

Die Bandnudeln in das kochende Wasser geben, kurz aufkochen und zwei Minuten ziehen lassen.

Aus der Butter, dem Mehl und der Sahne eine Sauce zubereiten. Diese mit dem Cognac und dem Balsamico abschmecken und mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen. Die Lavendelblätter waschen, trocknen, kleinhacken und in die Sauce geben. Diese kurz aufkochen lassen und über das Fleisch und die Champignons geben.

Die Nudeln abgießen.

Das Schweinefilet in Lavendelsauce mit Bandnudeln und gebratenen Champignons auf Tellern anrichten und servieren.



## **Dessert: „Provenzalisches Eierlikör-Tiramisu“ von Gabriele Görres**

### **Zutaten für zwei Personen**

*Für das Eierlikör-Tiramisu:*

100 g	Mascarpone
100 g	Sahnequark
200 ml	Sahne
2 cl	Eierlikör
30 g	Zucker
1 EL	Lavendelblüten
12	Amaretti

### **Zubereitung**

Die Mascarpone und den Quark in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen vermengen. Den Zucker hinzufügen und sorgfältig unterrühren.

Ein paar Lavendelblüten für die Garnitur zur Seite legen. Die Sahne steif schlagen und zusammen mit den restlichen Lavendelblüten leicht unter die Mascarpone-Quark-Mischung heben. In ein Dessertglas eine Schicht der Mischung geben und diese mit den Amaretti bedecken. Den Eierlikör über die Amaretti geben und mit den restlichen Lavendelblüten garnieren.

Das provenzalische Eierlikör-Tiramisu im Dessertglas anrichten und servieren.



## **Hauptgang: „Seeteufel-Limonengras-Medaillons mit Kaffirlimetten-Risotto und Papaya-Salsa“ von Natascha Hey**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Kaffirlimettenrisotto:*

350 g	Risottoreis
1	Zwiebel
25 g	Butter
2 EL	Mascarpone
1 EL	Olivenöl
200 ml	trockenen Weißwein
1 l	Gemüsefond
6	Kaffirlimettenblätter
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Papayasalsa:*

1	Papaya
1	Limone
3 EL	Olivenöl
1	Chilischote
½ Bund	Koriander
1 EL	Puderzucker
	Fleur de Sel, zum Abschmecken

#### *Für die Seeteufel-Medaillons:*

8	Seeteufelmedaillons à 60 g
3 Stangen	Zitronengras
	Olivenöl, zum Anbraten
	Fleur de Sel

### **Zubereitung**

Für das Risotto das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und im Olivenöl dünsten. Vier Kaffirlimettenblätter in Streifen schneiden und zu der Zwiebel geben. Den Reis dazugeben und glasig dünsten. Den Reis mit dem Weißwein ablöschen. Den Fond nach und nach unter ständigem Rühren begeben, bis das Risotto gar ist. Die Butter und die Mascarpone unterrühren und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrigen Kaffirlimettenblätter in feine Streifen schneiden.

Die Limone halbieren und den Saft auspressen. Die Papaya schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Papaya mit dem Limonensaft beträufeln. Die Chili halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Den Koriander ebenfalls fein hacken und mit der Chili und dem Olivenöl zur Papaya geben, mit dem Fleur de Sel und dem Puderzucker abschmecken.



Die Seeteufelmedaillons waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin beidseitig ein bis zwei Minuten braten.

Das Zitronengras schälen, fein hacken und den Fisch damit bestreuen. Mit dem Fleur de Sel abschmecken.

Das Kaffirlimettenrisotto mit den Kaffirlimettenblättern garnieren, mit den Seeteufel-Limonengras-Medaillons auf Tellern anrichten und mit der Papayasalsa servieren.



### **Dessert: „Beerenoufflé“ von Natascha Hey**

#### **Zutaten für zwei Personen**

40 g	Beerenmischung (TK)
2	Eier
60 g	Zucker
1 EL	Mandelstifte
	Butter, zum Einfetten

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Beerenmischung mit ein wenig Wasser im Topf auftauen. In einem Sieb abtropfen lassen und mit dem Zucker in den Mixer geben. Das Püree anschließend durch ein Sieb streichen.

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb kann anderweitig verwendet werden. Den Eischnee unter den Beerenschaum heben und in die Förmchen geben. Mit den Mandelstiften bestreuen und für etwa zehn Minuten in den Ofen geben

Das Beerenoufflé anrichten und servieren.





## **Hauptgang: „Gebratener Lachs mit Zuckerschoten-Bohnen-Salat, gerösteten Haselnüssen und Orangenfilets“ von Inka Olek**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Lachsfilet:*

400 g Lachsfilet, mit Haut  
125 g Butter  
1 Zitrone  
Fischgewürzmischung  
Gewürzsalz  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Salat:*

200 g Zuckerschoten  
200 g Prinzessbohnen  
20 g Schnittlauch  
70 g Haselnüsse  
2 Orangen  
2 EL Balsamicoessig  
1 EL Ahornsirup  
3 EL Haselnussöl  
2 EL Olivenöl  
1 Prise rosa Salzflöcken  
fermentierter Pfeffer

### **Zubereitung**

Den Backofen bei 180 Grad vorheizen.

Die Haselnüsse auf der Alufolie im Ofen acht bis zehn Minuten rösten. Nachdem sie abgekühlt sind, grob hacken.

Ungesalzenes Wasser zum kochen bringen. Die Prinzessbohnen und die Zuckerschoten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Bohnen vier Minuten blanchieren, aus dem heißen Wasser nehmen und in Eiswasser abkühlen. Zum trocknen auf einem Küchentuch ausbreiten. Die Zuckerschoten eine Minute blanchieren und ebenfalls in dem Eiswasser abkühlen und auf das Küchentuch ausbreiten.

Mit dem Zestenreißer von Zesten den Orangen abziehen und mit einem Messer die Schale und die weiße Haut von den Orangen schälen. Anschließend die Orangenfilets herausschneiden. Dabei den Saft über einer Schüssel auffangen.

Das Salz in dem Essig auflösen und mit dem Öl und Ahornsirup aufschlagen. Die Zutaten untermischen, probieren und abschmecken. Bei Bedarf nachwürzen.

Den Lachs mit der Fischgewürzmischung und dem Salz würzen und auf der Hautseite in der Pfanne mit Butter anbraten. Nach drei Minuten umdrehen und in der Pfanne gar ziehen lassen. Den gebratenen Lachs mit Zuckerschoten–Bohnen-Salat, Haselnüssen und Orangen auf Tellern anrichten und servieren.



## **Dessert: „Pistazieneis auf Knusperteppich mit gefüllten Himbeeren“, von Inka Olek**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Eis:*

155 g	Zucker
25 g	Tapiokastärke
7 g	Salz
0,3 g	Xanthan
210 g	reines Pistazienmark
120 g	reines Mandelöl (roh, nicht geröstet)
3 EL	Pistaziengrieß
4 EL	neutrales Pflanzenöl

#### *Für den Knusperteppich:*

1	Orange
1	Ei
50 g	Puderrucker
100 g	Mandelstifte
30 g	Pistazien

#### *Für die gefüllten Himbeeren:*

125 g	Himbeeren
3 EL	Crème Épaisse
2 EL	Yuzu Saft
2 EL	Zucker

### **Zubereitung**

Das Backpapier mit Öl bestreichen. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.

690 Milliliter Wasser in einen Kochtopf geben. Tapiokastärke, Salz und Xanthan in einer Schüssel vermengen und mit einem Stabmixer in das Wasser einarbeiten und unter ständigem Mixen zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und das Pistazienmark, den Pistaziengrieß und die Öle nach und nach mit dem Stabmixer einarbeiten. Das Ganze über einem Eisbad abkühlen lassen und dabei gelegentlich umrühren. Die Mischung in der Eismaschine weiter verarbeiten.

Die Crème Épaisse mit Yuzu Saft und Zucker verrühren. Die Crème in einen Einwegspritzenbeutel geben und die Himbeeren damit füllen.

Für den Knusperteppich die Pistazien hacken und ein wenig von der Orangenschale abreiben. Das Ei trennen. Das Eigelb kann anderweitig verwendet werden. Das Eiweiß und den Puderzucker mit den Mandelblättchen, den gehackten Pistazien und dem Orangenabrieb vorsichtig mischen und mit feuchten Händen in kleine Häufchen auf das Backpapier setzen und vorsichtig flachdrücken. Im Backofen zwölf Minuten backen.

Das Pistazieneis mit Knusperteppich und gefüllten Himbeeren auf Tellern anrichten und servieren.