

| Die Küchenschlacht - Menü am 11. März 2015 | „Hauptgerichte“ Horst Lichter



Hauptgericht: „Scharfes Thai-Huhn mit gebratenem Pak Choi und Zitronengras-Reis“ von Mareike Hujo

Zutaten für zwei Personen

Für das Thai-Huhn:

- 4 Hähnchenbrustfilets, à 150 g, ohne Haut
- 3 rote Chilis
- 3 Eier
- 3 EL feines Reismehl
- 2 EL Kokosraspel
- 3 EL Speisestärke
- 5 EL Erdnussöl
- 3 EL Macadamia-Nüsse
- 3 Kaffirlimettenblätter
- 1 Zweig Korianderblätter

Für das Pak-Choi:

- 4 Mini-Pak-Choi
- 3 EL Sesamöl
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

- 1 Limette
- 2 EL eingelegter Ingwer
- 2 EL brauner Zucker
- 5 EL Reissessig
- 100 ml helle Sojasauce

Für den Reis:

- 100 g Jasminreis
- 2 Stangen Zitronengras

Zubereitung

Die Hähnchenbrustfilets in jeweils drei gleich große Stücke schneiden. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Koriander- und Kaffirlimettenblätter fein hacken. Die Macadamias im Mörser fein zermahlen. Die Eier trennen, das Eigelb kann anderweitig verwendet werden. Die Eiweiße in einer Schüssel mit einem Schneebesen leicht schaumig aufschlagen. Das Reismehl mit den Kokosraspeln, zwei Dritteln der Chiliwürfel, den Koriander- und Kaffirlimettenblättern, sowie den Nüssen unter das Eiweiß rühren und zu einer Panade vermengen.



Die Hähnchenstücke in der Speisestärke wenden und durch die Panade ziehen. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, das panierte Hähnchenfleisch darin von beiden Seiten anbraten und bei schwacher Hitze fertig braten.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und das Zitronengras hineinlegen. Den Jasminreis darin bissfest garen.

Den Pak-Choi waschen und halbieren. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak-Choi darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Limette heiß waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Die Limette auspressen. Den eingelegten Ingwer hacken und mit Limettenschale und Limettensaft, dem Zucker, dem Reissessig, der Sojasauce und den restlichen Chiliwürfeln zu einer Sauce verrühren.

Das scharfe Thai-Huhn mit gebratenem Pak Choi und Zitronengras-Reis auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Seeteufel mit Kräutertaschen, Tomatenreis und Curryschaum“ von Anja Holz

Zutaten für zwei Personen

Für den Seeteufel:

2	Seeteufelfilets, à 200 g, ohne Haut
1	Zitrone
100 ml	Fischfond
2 Stiele	Kerbel
2 Stiele	Dill
2 Stiele	glatte Petersilie
4	Basilikumblätter, groß
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle

Für den Reis:

200 g	Reis
2	Tomaten
2	Basilikumblätter
1 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Curryschaum:

75 ml	halbtrockener Riesling
75 ml	Gemüsefond
50 ml	Sahne
50 g	kalte Butter
25 g	Zitronengras
½ TL	rote Currypaste
½ TL	Currypulver
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Reis mit Salz im Topf kurz anrösten. 400 Milliliter kaltes Wasser dazu gießen. Den Reis im geschlossenen Topf auf niedrigster Stufe garkochen.

In den Seeteufel mit einem Querschnitt eine Tasche schneiden. Den Kerbel, den Dill und die Petersilie sehr fein hacken. Die Basilikumblätter mit den Kräutern füllen, zusammenfalten und in den Seeteufel geben. Den Fisch gut salzen und in einen Bräter geben. Eine halbe Zitrone auspressen. Den Fisch mit dem Olivenöl übergießen, den Zitronensaft und den Fischfond angießen und für zwölf Minuten in den Ofen geben.

Das Zitronengras kleinschneiden. Den Riesling und den Gemüsefond mit dem Zitronengras auf die Hälfte einkochen lassen. Das Zitronengras herausnehmen, die Sahne, das Currypulver und die



Currypaste hinzugeben. Alles kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit der kalten Butter und dem Pürierstab aufschäumen.

Die Tomaten enthäuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Basilikumblätter hacken. Beides zusammen in einer leicht warmen Pfanne mit dem Öl vermengen. Anschließend unter den Reis mengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine kleine Souffleeform buttern, den Reis einfüllen und auf einen Teller stürzen.

Den Seeteufel mit Kräutertaschen, Tomatenreis und Curryschaum auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Rosmarin-Hähnchen mit Peperonata und Weißweinschaum“ von Harry Grötz

Zutaten für zwei Personen

Für das Rosmarinhähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets, à 160 g
1 Zweig Rosmarin
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Peperonata:

1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Zwiebel
150 ml Hühnerfond
1 EL Balsamicoessig
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Weißweinschaum:

200 ml Sahne
200 ml Milch
200 ml trockener Weißwein

Zubereitung

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Die Nadeln vom Rosmarin abstreifen und grob hacken. Mit zwei Esslöffeln Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Fleisch mit dem Würzöl einreiben.

Für die Peperonata die Paprika halbieren, entkernen und in zwei Zentimeter große Rauten schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln mit der Paprika darin drei Minuten anbraten. Den Fond angießen, aufkochen und zugedeckt fünf Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Filets auf jeder Seite fünf Minuten braten.

Für den Schaum die Sahne mit der Milch und dem Weißwein in einem Topf aufkochen und reduzieren lassen. Anschließend mit dem Pürierstab aufschäumen.

Das Rosmarin-Hähnchen mit Peperonata und Weißweinschaum auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Lammfilet mit orientalischem Couscous-Salat und Minz-Joghurt“ von Jenny Höhne

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammfilet:

200 g	Lammfilet
1 Zehe	Knoblauch
2 Zweige	Rosmarin
1 EL	Pflanzenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Couscoussalat:

100 g	Instant-Couscous
2 Zehen	Knoblauch
1	Zwiebel
50 g	Sellerie
1	Möhre
½	Salatgurke
2	Tomaten
2	Lauchzwiebeln
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Zitrone
50 g	Rosinen
250 g	cremiger Fetakäse
1 TL	Senf
3 EL	Tomatenmark
4 EL	Ajvar
1 TL	Harissapaste
1 Bund	Petersilie
1 Msp	gemahlener Kreuzkümmel
5 TL	Ras el Hanout
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
1 EL	Olivenöl
3 TL	Meersalz

Für den Minzjoghurt:

200 g	griechischer Joghurt
2 Stiele	Minze
1 Msp	Chilipulver
	Salz, aus der Mühle

Zum Garnieren:

Petersilie
frischer Pfeffer



Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Einen Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit den Rosmarinzweigen darin von jeder Seite drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Knoblauch mit braten. Anschließend im Backofen garziehen lassen.

Für den Couscous-Salat 200 Milliliter Wasser mit drei Teelöffeln Meersalz in einem Topf aufkochen. Den Sellerie und die Möhre schälen und die Zwiebel und eine Zehe Knoblauch grob abziehen. Alles grob schneiden und mit zwei Esslöffeln Ras el Hanout, Thymian und Rosmarin in das heiße Wasser geben und zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb in den Couscous einrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt fünf Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Die Paprika schälen und die Gurke schälen. Die Tomaten, die Paprika und die Gurke würfeln. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Fetakäse in Würfel schneiden. Den restlichen Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden.

Den Couscous mit dem Gemüse, dem Feta, dem Knoblauch und der Petersilie mischen. Einen Esslöffel Öl mit der Harissapaste, dem Ajvar, dem Tomatenmark, dem Senf, Salz, Pfeffer, dem Kreuzkümmel, dem restlichen Ras el Hanout und mit zwei Esslöffeln Zitronensaft verrühren. Die Masse unter den Salat rühren. Die Rosinen klein schneiden und untermengen. Kühl stellen.

Für den Minzjoghurt die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit dem Joghurt verrühren. Anschließend mit Salz und Chilipulver abschmecken.

Das Lammfilet mit dem Couscoussalat auf Tellern anrichten. Den Minzjoghurt in einem Schälchen anrichten. Mit Petersilie und frischem Pfeffer garniert servieren.