



| Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 02. April 2008 |

Lammrücken mit Paprika-Zucchini-Gemüse von Nina Tiefner

Zutaten für zwei Personen

400 g	Lammrücken, küchenfertig
50 g	Speck, durchwachsen, geräuchert
2 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
1 Knolle	Knoblauch
1	Paprika, gelb
1	Paprika, rot
1	Tomate
0,5 Stangen	Lauch
1	Zucchini, klein
1 Bund	Basilikum
1 Zweig	Petersilie, glatt
20 g	Butter
	Olivenöl
	Fleur de Sel
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung

Backofen auf 230 Grad Grillstufe vorheizen.

Die Paprika halbieren, entkernen und flach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Das Gemüse im Backofen grillen, bis die Haut schwarz ist. Die Paprika aus dem Ofen nehmen und ein feuchtes Küchentuch darüber legen und abkühlen lassen. Anschließend die Paprika schälen.

Den Ofen auf 160 Grad Umluft einstellen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Knoblauchknolle horizontal halbieren. Den Lammrücken in dem heißen Olivenöl unter Zugabe von je zwei Zweigen Thymian und Rosmarin und der halbierten Knoblauchknolle in einer Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in Alufolie gewickelt auf das Ofengitter legen und im Backofen circa acht bis zehn Minuten garen. Danach an einem warmen Ort ruhen lassen.

Die Zucchini in feine Würfel, den Lauch in feine Streifen schneiden. Die Tomate vierteln, mit einem scharfen Messer enthäuten, die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die geschälten Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Basilikum zupfen und zusammen mit der Petersilie klein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Hamburger Speck, Zucchiniwürfel, Lauchstreifen, Paprika- und Tomatenwürfel hinzugeben und das Ganze kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Petersilie abschmecken.

Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lammrücken in der heißen Butter wenden, aus der Pfanne nehmen und aufschneiden. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

© by fernsehmacher



Schweinefilet mit Mango-Koriander-Salsa von Jörn-Udo Kortmann

Zutaten für zwei Personen

400 g	Schweinefilet, küchenfertig
250 g	Himalayareis
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Majoran, getrocknet
1 TL	Thymian, getrocknet
1 TL	Paprika, edelsüß
1 TL	Salz
1 TL	Pfeffer
2 EL	Butterschmalz
1	Mango, groß, reif
1	Chilischote, rot
1 Bund	Koriander, frisch
1 Prise	Safranpulver
1	Limette, unbehandelt
	Kurkuma

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Den Knoblauch abziehen, längs halbieren und fein würfeln. Mit Majoran, Thymian, Salz und Paprika vermischen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen und rundherum mit der Würzmischung einreiben.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und den Reis darin gar kochen.

Das Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Schweinefilet rundherum kräftig anbraten. Anschließend im Backofen 15 bis 20 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Den Koriander hacken. Zwei bis drei Blätter für die Garnitur zur Seite legen.

Die Limette halbieren und eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden.

Den Reis mit Safran und Kurkuma einfärben.

Die Mango, den Chili, den Koriander und den Limettensaft miteinander vermischen. Das Ganze mit Salz abschmecken.

Das Schweinefilet aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Mit der Salsa, dem Reis und den Limettenscheiben anrichten und mit einem Korianderblatt garnieren.

© by fernsehmacher



Zwiebel-Kartoffel-Auflauf von Annette Pawlu

Zutaten für zwei Personen

3	Zwiebeln, groß
300 g	Kartoffeln, mehligkochend
200 g	Speck, durchwachsen, in Scheiben
1	Muskatnuss
250 ml	Sahne
1	Zitrone
4	Tomaten
2 EL	Rotweinessig
2	Avocados
1 Bund	Petersilie
1	Ei
3 Zehen	Knoblauch
100 g	Semmelbrösel
100 ml	Olivenöl
1	Eisbergsalat
	Öl
	Salz
	Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Zwei Zwiebeln abziehen. Die Kartoffeln waschen und schälen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden, die Kartoffeln grob raspeln.

Öl In einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig anbraten.

Etwas Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und das Ei darin hart kochen.

Etwas Muskat reiben. Die Speckstreifen aus dem Öl nehmen. Zwiebelringe und Kartoffelraspel in zwei Portionen im Bratfett des Specks dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eine feuerfeste Form mit Öl ausstreichen. Die Zwiebel-Kartoffel-Mischung abwechselnd mit den Speckstücken in der Form schichten und das Ganze mit Sahne übergießen.

Die Petersilie zupfen und in einer Küchenmaschine zerkleinern. Die Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden. Die Petersilie mit dem Knoblauch, den Semmelbröseln und etwas Öl vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf streuen. Anschließend 20 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Das Ei pellen, die letzte Zwiebel abziehen und beides fein hacken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Ei, die Zwiebel, den Zitronensaft und zwei Esslöffel Essig mit einer Prise Salz vermischen.

Die Tomaten in Scheiben, den Eisbergsalat in kleine Stücke schneiden. Beides zusammen auf einem Salatteller anrichten.

Die Avocados längs halbieren und den Kern entfernen. Anschließend schälen und in Streifen schneiden. Die Avocadofilets über den Salat geben und mit Zitronensaft beträufeln.

Zum Abschluss die Sauce über den Salat geben und zusammen mit dem Zwiebel-Kartoffel-Auflauf servieren.



Geschmortes Rinderfilet mit gepfefferten Erdbeeren und Rote-Beete-Feldsalat von Otto Böcker

Zutaten für zwei Personen

300 g	Rinderfilet, in dünne Scheiben geschnitten
80 g	Sahne
100 g	Crème fraîche
40 g	Parmaschinken, in dünne Scheiben geschnitten
6	Erdbeeren, groß
0,5 TL	Pfefferkörner, grün, aus dem Glas
100 g	Feldsalat
2	Rote Beete, klein, gekocht, aus dem Frischepack
2 EL	Walnüsse
1	Zitrone
1 EL	Dijon-Senf
1 Prise	Zucker
130 ml	Walnussöl
80 g	Saure Sahne
	Salz
	Pfeffer, weiß
	Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit zehn Milliliter Walnussöl ausstreichen. Die Sahne steif schlagen und mit Crème fraîche vermischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform geben.

20 Milliliter Walnussöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rinderfilets mit einem breiten Messer etwas flach drücken und von beiden Seiten kurz in 40 Milliliter Walnussöl anbraten.

Die Filets mit Parmaschinken belegen und dachziegelartig in der Auflaufform schichten. Zehn Minuten ziehen lassen und anschließend zehn Minuten bei 200 Grad schmoren.

Den Feldsalat putzen und auf einen Teller geben. Die Rote Beete in Würfel schneiden und auf den Salat geben.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 80 Milliliter Walnussöl, die Saure Sahne, den Senf, eine Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen und über die Rote Beete geben. Die Walnüsse hacken und darüber streuen.

Erdbeeren waschen, halbieren und zu den Fleischscheiben servieren. Die Pfefferkörner zerdrücken und über die Erdbeeren streuen.

© by fernsehmacher