



|Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 16. April 2008|

Seeteufel mit Dijonsensauce und kleinen Petersilienkartoffeln von Barbara Jordan

Zutaten für zwei Personen

500 g	Seeteufel, küchenfertig
150 g	Kartoffeln, festkochend
250 ml	Fischfond
70 ml	Weißwein
2 cl	Wermut
1 TL	Estragonessig
125 g	Crème double
3 EL	Dijonsenf
1	Zitrone, unbehandelt
2	Tomaten
1	Schalotte
0,5 Bund	Estragon
0,5 Bund	Petersilie, glatt
30 g	Mehl
1 TL	Senfkörner
40 g	Butter
1 Prise	Zucker
	Olivenöl, zum Anbraten
	Meersalz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln in gesalzenem Wasser gar kochen. Den Seeteufel waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch salzen, im Mehl wenden und von jeder Seite drei Minuten goldgelb anbraten. Anschließend im Ofen acht Minuten weiter braten.

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Schalottenwürfel darin andünsten und mit dem Weißwein und dem Wermut ablöschen. Anschließend mit Fischfond aufgießen und einreduzieren lassen. Die Crème double und 20 Gramm Butter unterrühren und weitere zehn Minuten köcheln lassen.

Die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einritzen und kurz in kochendem Wasser blanchieren, anschließend abschrecken und häuten. Die Tomaten anschließend halbieren, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tomatenwürfel darin kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Estragonblätter bis auf zwei Blatt zusammen mit den Senfkörnern dazugeben und drei Minuten ziehen lassen. Anschließend alles durch ein Sieb passieren, mit einem Pürierstab aufschlagen und mit Salz und Estragonessig abschmecken.

Die Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben. Die Petersilie hacken und mit der restlichen Butter zu den Kartoffeln geben und durchschwenken.

Die beiden Estragonblätter hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Seeteufel aus dem Backofen nehmen, mit dem Dijonsenf bestreichen und dem gehackten Estragon bestreuen, anschließend mit dem Zitronensaft beträufeln.

Den Seeteufel in Scheiben schneiden und zusammen mit den Tomatenwürfeln auf Tellern anrichten. Die Kartoffeln daneben setzen und mit der Sauce garnieren.



Perlhuhnbrust mit Steinpilzpolenta von Matthias Mürker

Zutaten für zwei Personen

1	Perlhuhn
100 ml	Rotwein
50 ml	Portwein
25 ml	Balsamicoessig, alt
100 g	Polentamehl, instant
250 ml	Milch
40 g	Steinpilze, getrocknet
12	Bohnen, spanisch
2	Schalotten
1	Karotte
1 Knolle	Sellerie
40 g	Pinienkerne
1 Bund	Rosmarin
1 Bund	Thymian
20 g	Butter, kalt
20 g	Butter
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Brüste des Perlhuhns auslösen. Den Rest des Huhns bis auf die Keulen mit einem Beil klein hacken. Die Steinpilze in warmem Wasser quellen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen und die gehackten Hühnerteile darin anbraten. Den Rosmarin und den Thymian zupfen, einige Nadeln Rosmarin beiseite legen. Die Karotte und den Sellerie schälen, klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit 50 Millilitern Rotwein ablöschen. Den Rosmarin und den Thymian hinzugeben und mit 100 Millilitern Wasser aufkochen lassen.

Die Milch zum Kochen bringen, salzen und pfeffern und anschließend das Polentamehl hinzugeben. Bei schwacher Hitze ziehen lassen und immer wieder umrühren.

Gesalzenes Wasser in einem Topf erhitzen. Die Bohnen in Quadrate schneiden und fünf Minuten blanchieren. Anschließend abschrecken und warm stellen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Schalotten abziehen und fein schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenstückchen darin andünsten. Nun die Pinienkerne hinzugeben.

Die Haut der Perlhuhnbrust leicht aufschneiden und die restlichen Rosmarinnadeln darunter verteilen. Anschließend das Fleisch kurz in der Pfanne mit den Schalotten und Pinienkernen anbraten, salzen, pfeffern und im Anschluss für 15 Minuten mit der Haut nach oben in den Ofen geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Steinpilze darin anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen und anschließend zur Polenta geben und unterrühren. Den Fond mit dem Gemüse und den Hühnerteilen durch ein Sieb geben und in einer Sauteuse auffangen. Mit dem Portwein, dem restlichen Rotwein und dem Balsamico einkochen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Polenta nochmals mit Pfeffer und Salz würzen. Die Brüste aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Die Sauce mit der kalten Butter montieren und über die Brüste geben. Dazu die Polenta und die Bohnen anrichten.



Entenbrust mit Cashewkernen und Mangorisotto von Jutta Kessler

Zutaten für zwei Personen

2	Entenbrüste, à 170 g, mit Haut, ohne Knochen
2	Flugmangos
75 g	Cashewkerne
200 g	Arborio-Reis
1 Schote	Chili, rot
1 Zehe	Knoblauch
1	Schalotte
1	Zitrone, unbehandelt
1	Orange, unbehandelt
125 ml	Weißwein, halbtrocken
500 ml	Hühnerfond
40 g	Pecorino
5 ml	Tabasco
1 TL	Kurkumapulver
4 EL	Butter
1 EL	Haselnussöl
1 EL	Semmelbrösel
1 EL	Blütenhonig
1 TL	Vanillesalz
1 TL	Currypulver, scharf
	Olivenöl
	Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern befreien und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der Würfel beiseite stellen. Die Schalotte abziehen und ebenfalls würfeln. Den Pecorino reiben.

Die Entenbrüste waschen und trocken tupfen. Die Hautseite der Entenbrüste mehrmals über Kreuz einschneiden und mit dem Vanillesalz würzen. Den Knoblauch abziehen und halbieren, die Chilischote längs halbieren und von den Kernen befreien.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Geflügel auf der Hautseite bei mittlerer Hitze drei Minuten anbraten. Den Knoblauch und die Chilischote hinzufügen. Die Entenbrüste wenden, weitere zwei Minuten braten und anschließend in eine Auflaufform legen. Im Ofen fünf Minuten weiter garen lassen.

Die Ente nach zwei Minuten mit dem austretenden Saft begießen. Nach fünf Minuten die Chilischote und den Knoblauch entfernen, die Entenbrust in Alufolie wickeln und weitere fünf Minuten ruhen lassen.

Das Nussöl in einer Pfanne erhitzen und die Cashewkerne darin goldbraun anschwelen. Das Currypulver dazugeben und mit dem Honig leicht karamellisieren lassen. Die Semmelbrösel untermischen, leicht salzen und von der Kochstelle nehmen.

Den Hühnerfond in einem Topf zum Kochen bringen. Zwei Esslöffel Butter in einem weiteren Topf erhitzen. Die Mango- und Schalottenwürfel unter ständigem Rühren darin glasig anschwitzen. Den Reis dazugeben und weiter rühren, bis dieser ebenfalls glasig ist. 100 Milliliter Wein hinzufügen und einreduzieren lassen. Mit 100 Millilitern heißem Fond angießen, einen Teelöffel Kurkuma hinzufügen und die Hitze auf die Hälfte reduzieren. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, diesen Vorgang mit jeweils 100 Millilitern Fond noch drei weitere Male durchführen.

Die Schale einer halben Orange reiben. Anschließend die Zitrone halbieren und auspressen. Die Orangenschale mit zwei Esslöffeln Butter unter das Risotto rühren und mit dem restlichen Wein, zwei Centilitern Zitronensaft, dem Tabasco und Salz abschmecken.



Das Risotto mit Hilfe eines Metallrings am Tellerrand anrichten und den Pecorino darüber streuen. Die Entenbrust in Scheiben schneiden und daneben platzieren. Anschließend die Honigsauce neben das Geflügel geben und servieren.

© by fernsehmacher



Zanderspieße mit Avocadocreme und Quesadillas von Christian Pankow

Zutaten für zwei Personen

300 g	Zanderfilet, ohne Haut
1 Packung	Weizentortillas
10 Scheiben	Speck, durchwachsen, dünn geschnitten
2	Avocados, reif
6	Limetten, unbehandelt
2 Zehen	Knoblauch
200 g	Gouda, mittelalt,
1	Paprika, rot
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 TL	Tabasco
200 g	Schmand
1 Bund	Dill
0,5 Bund	Petersilie, glatt
5 EL	Olivenöl
1 TL	Meersalz
1 Msp.	Pfeffer, weiß, gemahlen
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Gouda reiben und den Dill fein hacken. Die Schale der Limetten abreiben und zusammen mit dem Dill und dem Öl vermengen. Den Zander waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend im Dill-Öl marinieren und ziehen lassen. Drei Limetten jeweils einmal längs und dreimal quer durchschneiden. Die Speckscheiben halbieren. Den Fisch mit dem Speck umwickeln und abwechselnd die Limettenscheiben und den eingewickelten Fisch auf sechs Spieße verteilen. Diese auf einem Backblech für vier Minuten in den Backofen geben. Anschließend wenden und vier weitere Minuten ziehen lassen.

Die Avocados halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Den Knoblauch abziehen, pressen und zusammen mit dem Schmand fein pürieren. Die übrigen Limetten halbieren, auspressen und den Saft unterrühren. Mit Meersalz, weißem Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Die Paprika halbieren, entkernen und fein würfeln. Zwei Stangen der Frühlingszwiebeln abziehen und fein schneiden. Fünf Zweige Petersilie fein hacken und zum Gouda hinzufügen. Alles miteinander vermengen und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, zwei Tortillas in die Pfanne legen und zwei Esslöffel der Käse-Gemüse-Mischung darauf verteilen. Mit je einer Tortilla bedecken, andrücken, wenden und von der anderen Seite erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.

Die Tortillas aus der Pfanne nehmen und auf zwei Tellern anrichten. Je drei Zanderspieße dazulegen und zusammen mit dem Avocado-Dip servieren.