



|Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 23. April 2008|

Sautiertes Rindfleisch mit Raukenmischung und Risotto von Eike Ahlhausen

Zutaten für zwei Personen

250 g	Rumpsteak, küchenfertig
300 g	Arborio-Reis
1	Zwiebel, rot
1	Zwiebel
100 g	Rauke
500 ml	Gemüsefond
150 ml	Weißwein, trocken
150 g	Parmesan
1 Bund	Petersilie, glatt
1 EL	Balsamicoessig
	Olivenöl, zum Anbraten
	Butter, zum Anbraten
	Pfeffer, schwarz, grob gemahlen

Zubereitung

Für das Risotto 250 Milliliter Fond und den Wein erhitzen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Olivenöl und Butter in einem weiteren Topf zerlassen und die Hälfte der Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Reis und das Wein-Fond-Gemisch hinzugeben und eine Minute unter ständigem Rühren aufkochen, bis er glasig ist. Langsam den restlichen Fond zum Reis geben und so lange rühren, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist.

Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die rote Zwiebel abziehen, in Scheiben schneiden und hinzufügen. Fünf Minuten bräunen und beiseite stellen.

Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen, in vier zentimeterdicke Steaks schneiden und mit Pfeffer bestreuen. Die Temperatur der Pfanne erhöhen, die Steaks zu den roten Zwiebelscheiben geben und eine Minute von beiden Seiten anbraten.

Den Parmesan reiben. Die Petersilie fein hacken. Die Rauke klein schneiden und vollständig mit dem Parmesan, zwei Esslöffeln Petersilie, Balsamicoessig und etwas Olivenöl in einer Schüssel verrühren.

Je ein Steak auf vorgewärmte Teller legen, ein Viertel der Raukemischung darüber geben. Anschließend ein weiteres Steak darauf legen, mit den roten Zwiebeln bestreuen und servieren.



Knurrhahn im Gemüsesud mit Stampfkartoffeln von Ursula Pahnke-Felder

Zutaten für zwei Personen

1	Knurrhahn, à 500 g
6	Kartoffeln, mehligkochend
1	Zitrone, unbehandelt
1 Knolle	Sellerie
1	Lauchzwiebel
2	Karotten
125 ml	Rosé
200 ml	Milch
1 Zweig	Estragon
1 Zweig	Basilikum
3 EL	Olivenöl
1	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Knurrhahn waschen und die Flossen und die Kiemen zurückschneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Knurrhahn in den Zitronensaft einlegen und ziehen lassen.

Eine Karotte und den Sellerie würfeln. Die Lauchzwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in eine Ofenschüssel geben und die Karotte, den Sellerie und die Zwiebel hinzufügen.

Etwas Basilikum zupfen und in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer mischen.

Den Fisch aus dem Zitronensaft nehmen, aufschneiden und von innen und außen mit dem Basilikum einreiben. Den Estragon in den Fisch legen. Den Fisch anschließend auf das Gemüsebett in die Ofenschüssel legen, mit dem Zitronensaft und dem Rosé beträufeln und mit Alufolie abdecken. Das Ganze für 15 Minuten in den Backofen geben. Danach die Alufolie entfernen und den Fisch bei 175 Grad weitere zehn Minuten garen lassen.

Die Kartoffeln und die restliche Karotte schälen und würfeln. In gesalzenes Wasser geben, zum Kochen bringen und 20 Minuten gar kochen.

Etwas Muskatnuss reiben. Ein wenig Kochwasser abgießen und die Kartoffeln mit der Karotte stampfen, mit der Milch aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Knurrhahn hinter dem Kopf und vor der Schwanzflosse abteilen, vom Rücken her in zwei Stücke teilen und diese ohne Mittelgräte auf die Teller geben. Den Gemüsesud über die Stampfkartoffeln geben und neben dem Knurrhahn anrichten.



Wildschweinkotelett mit Béchamelkartoffeln von Horst Heindricks

Zutaten für zwei Personen

4	Wildschweinkoteletts, à 120 g, küchenfertig
500 g	Kartoffeln, festkochend
6	Schalotten
1 Knolle	Knoblauch
1	Zitrone, unbehandelt
500 ml	Malzbier
500 ml	Milch
1 TL	Worcestersauce
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Thymian
1 Bund	Dill
0,5 Bund	Petersilie
1 Zweig	Minze
1	Lorbeerblatt
4	Pimentkörner
1 TL	Pfefferkörner, weiß
250 g	Butter
	Olivenöl, zum Anbraten
	Zucker
	Salz
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln in kaltem Wasser aufsetzen und 20 Minuten gar kochen.

Die Koteletts waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl scharf anbraten. Anschließend den Thymian und den Rosmarin zugeben und die Temperatur reduzieren. Die Knoblauchknolle längs durchschneiden und mit der Schnittfläche nach unten zum Fleisch geben. Vier Schalotten abziehen und zusammen mit dem Lorbeerblatt ebenfalls in die Pfanne geben. Das Fleisch anschließend mit dem Malzbier ablöschen. Die Butter in Scheiben schneiden und auf die Koteletts geben. Etwas Butter beiseite stellen. Die Pfanne für 20 Minuten in den Backofen geben.

Die restlichen Schalotten abziehen, fein würfeln und in der restlichen Butter glasig andünsten. Unter ständigem Rühren die Milch dazu gießen. Die Pfeffer- und Pimentkörner zerstoßen, dazugeben und die Sauce 15 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend durch ein Haarsieb passieren und mit Salz, Zucker und der Worcestersauce abschmecken. Zuletzt die Zitrone halbieren und einige Tropfen des Saftes in die Sauce träufeln.

Die Kartoffeln abgießen, pellen und halbieren. Den Dill klein hacken und zusammen mit den Kartoffeln unter die Sauce heben.

Die Wildschweinkoteletts auf Tellern anrichten. Einige Blätter von der Minze und der Petersilie zupfen. Die Béchamelkartoffeln seitlich anlegen und mit der Petersilie und den Minzeblättchen garnieren.



Kochkässchnitzel mit Champignons und Rohgeröste von Annika Meinus

Zutaten für zwei Personen

2	Schweineschnitzel, à 200 g, küchenfertig
250 g	Kochkäse, 40% Fett
250 g	Champignons, braun
2	Zwiebeln
3	Kartoffeln, festkochend
1	Ei
50 ml	Sahne
3 EL	Mehl
150 g	Semmelbrösel
500 ml	Sonnenblumenöl
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Paprikapulver, edelsüß
	Pfeffer
	Salz

Zubereitung

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in heißem Butterschmalz bei mittlerer Hitze 20 Minuten braten.

Die Schnitzel waschen, trocken tupfen, plattieren und mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen. Danach in Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen.

Das Ei, die Sahne, Pfeffer und Salz mischen. Die Schnitzel darin wenden und anschließend mit den Semmelbröseln panieren.

Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun drei Minuten braten. Danach im Backofen warm stellen.

Die Pilze in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und würfeln und die Hälfte davon mit den Pilzen in wenig Butterschmalz anrösten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Die restlichen Zwiebeln zu den Bratkartoffeln geben und kurz mit anrösten.

Die heißen Pilze und den Kochkäse auf den Schnitzeln verteilen und zusammen mit den Bratkartoffeln auf Tellern anrichten.

© by fernsehmacher