

## | Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 27. August 2008 |

### *Lammfilet mit Minz-Couscous und Balsamicomousse von Anita Büscher*

#### Zutaten für zwei Personen

4	Lammfilets, küchenfertig
2 Zehen	Knoblauch
1	Zwiebel
50 g	Tomaten, getrocknet
1 EL	Tomatenmark
20 g	Pinienkerne
20 g	Parmesan
4 EL	Couscous, instant
50 ml	Gemüsefond
150 ml	Buttermilch
100 ml	Rinderfond, kräftig
1 Tropfen	Lecithin, optional
150 ml	Sahne
50 ml	Vanille Balsamicoessig
0,5 Bund	Basilikum
0,5 Bund	Minze, marrokanisch
1 Zweig	Thymian
1	Lorbeerblatt
1 Päckchen	Sofortgelatine
1 TL	Couscous-Gewürz
30 g	Butter, kalt
6 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

#### Zubereitung

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Thymian ebenfalls fein hacken. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin andünsten. Anschließend mit dem Rinderfond und der Buttermilch ablöschen, das Lorbeerblatt zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Abschließend aufkochen.

Die Lammfilets waschen und trocken tupfen, in die Fondmischung geben, vom Herd nehmen und sechs Minuten ziehen lassen. Nun das Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln und im Ofen warm halten.

Den Sud der Fondmischung absieben, reduzieren und 20 Gramm kalte Butter hinzufügen. Anschließend schaumig schlagen, einen Tropfen Lecithin dazugeben um den Schaum zu stabilisieren.

Die Tomaten in feine Würfel schneiden. 100 Milliliter Sahne, Vanillebalsamico und die Hälfte der Sofortgelatine schaumig schlagen. Die Hälfte der Masse anschließend mit den Tomaten und dem Tomatenmark vermengen und in einen Spritzbeutel geben. Die andere cremefarbene Masse ebenfalls in einen Spritzbeutel geben.

Jeweils die Spitzen abschneiden und zuerst die rote und dann die helle Masse in die Ringe spritzen. Den Parmesan in grobe Stücke schneiden, den Knoblauch abziehen und das Basilikum abzupfen. Zusammen mit dem restlichen Olivenöl, dem Parmesan, dem Knoblauch und den Pinienkernen zu einer grünen Masse pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Couscous in einen Topf geben. Den Gemüsefond mit der übrigen Sahne aufkochen lassen, die restliche Butter dazugeben und über den Couscous geben. Mit Couscous-Gewürz, Salz und Pfeffer abschmecken und quellen lassen. Die Minze abzupfen, fein hacken und unterheben. Diese Masse ebenfalls in zwei Edelstahlringe füllen.



Die grüne Masse ebenfalls in einen Spritzbeutel füllen, von der Spitze befreien und als letzte Schicht in die Edelstahlringe füllen. Anschließend kalt stellen. Auf die Teller jeweils den Minzcouscous und die Mousse geben. Das Lamm in Tranchen schneiden und daneben geben. Den Schaum darüber träufeln und servieren.



## ***Lammrücken mit Bärlauch-Ziegenkäse-Kruste und weißem Zwiebelkonfit von Justus Menten***

### **Zutaten für zwei Personen**

500 g	Lammrücken, küchenfertig
200 g	Ziegenkäse
300 g	Keniabohnen
1	Strauchtomate
1	Gemüsezwiebel, groß, weiß
2 Zehen	Knoblauch
1 Zweig	Thymian
1	Lorbeerblatt
2 Bund	Bärlauch
0,5 Bund	Majoran
0,5 Bund	Petersilie
320 ml	Grauburgunder
100 ml	Rinderfond
100 g	Paniermehl, fein
1	Weizenbrötchen, vom Vortag
140 g	Butter
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Grill im Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Bärlauch abzupfen und fein schneiden. Gemeinsam mit 100 Gramm Butter, etwas Salz und Pfeffer und dem Ziegenkäse in die Küchenmaschine geben. Das Brötchen zerbröseln und zusammen mit dem Paniermehl ebenfalls in die Küchenmaschine füllen. Die Masse verrühren, bis sie sich grün färbt.

Butterschmalz in einer Pfanne zergehen lassen. Den Lammrücken waschen und trocken tupfen. Das Fleisch von beiden Seiten kurz scharf anbraten und den Knoblauch abziehen und andrücken. Den Thymian abzupfen, hacken und zusammen mit 20 Gramm Butter hinzufügen.

Das Fleisch mit der Ziegenkäse-Masse dünn bestreichen und für fünf Minuten in den Ofen geben.

Die Keniabohnen halbieren und die Tomate vom Strunk befreien und fein würfeln. Die Petersilie und den Majoran abzupfen und fein hacken. Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen und die Bohnen kurz darin blanchieren. Wenn das Wasser in der Pfanne fast verkocht ist, die Tomatenstücke dazugeben. Die Bohnen mit Salz, Pfeffer, Petersilie, Majoran und 20 Milliliter Weißwein abschmecken.

Etwas Wasser in einer weiteren Pfanne zum Kochen bringen. Die Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und kurz darin blanchieren. Wenn das Wasser fast verkocht ist, die Pfanne mit 150 Milliliter Weißwein auffüllen und diesen verkochen lassen. Das Lorbeerblatt mit in die Pfanne geben. Das Zwiebelkonfit zum Schluss mit Salz würzen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Den Rinderfond und den Bratensaft aus der Auflaufform in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die übrige Butter und den restlichen Weißwein hinzufügen und zu einer Sauce einreduzieren lassen.

Das Lammfleisch in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Daneben die Bohnen und das Zwiebelkonfit geben und mit der Sauce dekorativ servieren.



## **Gefüllte Seezungenröllchen mit Kokosreis und Tomaten-Ananas-Salsa von Heidrun Henkel**

### **Zutaten für zwei Personen**

4	Seezungenfilets, à 80 g, küchenfertig, ohne Haut
8	Scampi, küchenfertig
100 g	Basmatireis
2	Tomaten, vollreif
1	Ananas
1	Zwiebel, rot
2	Tomaten, vollreif
1	Ananas
1	Zwiebel, rot
3	Schalotten
1 Zehe	Knoblauch
2	Limetten, unbehandelt
2 Zweige	Thymian
1 Knolle	Ingwer
2 Stangen	Zitronengras
2 Schoten	Chili
10	Pfefferkörner, weiß
25 g	Kokosflocken
125 ml	Gemüsefond
100 ml	Fischfond
125 ml	Kokosmilch, ungesüßt, aus der Dose
0,5 Bund	Petersilie, glatt
2 EL	Sweet Chili Sauce
2 EL	Butterschmalz
	Chili, aus der Mühle
	Speiseöl, zum Einstreichen
	Olivenöl, zum Dämpfen
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Die Scampi waschen und trocken tupfen. Die Seezungenfilets waschen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auf einem Küchenpapier ausbreiten. Mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils zwei Scampi auf einem Filet verteilen. Der Länge nach zusammenrollen und mit einem Zahnstocher befestigen. Den Dampfeinsatz mit Speiseöl einstreichen und die Röllchen hineingeben.

Eine Chilischote längs halbieren und entkernen. Zwei Schalotten halbieren, aber die Schale nicht entfernen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Ein zwei Zentimeter großes Stück Ingwer schälen und fein reiben. Das Olivenöl im Dämpfer erhitzen. Den Fischfond, Schalottenhälften, Knoblauch, Ingwer, eine halbe Chilischote, die Thymianzweige, Zitronengras und die Pfefferkörner hinzufügen. Das Ganze einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dampfeinsatz darauf setzen, die Seezungenröllchen mit etwas Pfeffer würzen und mit einem Deckel verschließen. Bei 70 Grad 13 Minuten dämpfen lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kokosflocken ohne Fett kurz anrösten. Die Petersilie abzupfen und fein hacken. Die übrige Schalotte abziehen und fein schneiden. Butterschmalz in einem hohen Topf erhitzen und die Schalotten und den Reis darin glasig dünsten. Die Kokosflocken hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Mühle würzen. Den Gemüsefond und die Kokosmilch hinzugeben und alles unter Rühren einmal aufkochen lassen. Den Reis zugedeckt 15 Minuten quellen lassen. Zum Schluss nochmals mit Salz, Pfeffer und Chili nachwürzen und die Petersilie unterrühren.

Die Seezungenröllchen aus dem Dämpfer nehmen. Die Limetten halbieren und auspressen. Wasser zum Kochen bringen, die Tomaten am Stielansatz einritzen, ins Wasser geben und anschließend häuten. Nun halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Ananas halbieren, die Hälfte davon in



kleine Würfel schneiden und mit den Tomatenwürfeln in eine Schüssel geben. Die restliche Chilischote halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Beides zu der Tomaten-Ananas-Mischung geben. Mit der Sweet Chili Sauce, Salz, Pfeffer und dem Limettensaft abschmecken und den Fisch, den Kokosreis und die Tomaten-Ananas-Salsa dekorativ auf Tellern anrichten.



## ***Rinderfilet mit Kräuterhaube und mediterranem Gemüse von Renker Weiss***

### **Zutaten für zwei Personen**

2	Rinderfilets, à 150 g
1	Paprika, gelb
1	Zucchini
10	Kirschtomaten
1 Knolle	Fenchel
100 g	Parmesan
60 g	Semmelbrösel
2	Limetten, unbehandelt
10	Taggiasca Oliven
1 Zehe	Knoblauch
1	Schalotte, länglich
2 Zweige	Thymian, blühend
0,5 Bund	Rosmarin
0,5 Bund	Thymian
0,5 Bund	Salbei
1 Bund	Basilikum
65 ml	Gemüsefond
65 ml	Portwein, rot
125 ml	Olivenöl
1 EL	Butter
1TL	Balsamicoreme
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Olivenöl, zum Anbraten
	Cayennepfeffer
	Meersalz, grob, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Paprika vom Strunk und vom Gehäuse befreien, schälen und in feine Würfel schneiden. Die halbe Zucchini samt Schale in gleichmäßig große Würfel schneiden. Fenchel vom Strunk befreien und die halbe Knolle feinblättrig hobeln. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Kirschtomaten vom Strunk befreien und halbieren. Für das Gemüse zwei Zweige Thymian, einen Zweig Rosmarin und einen Zweig Basilikum vom Stiel befreien, fein hacken und mit zehn Millilitern Olivenöl beträufeln.

Für die Kruste fünf Thymianzweige, zwei Rosmarinzweige, fünf Salbeiblätter und zwei Basilikumzweige fein hacken und ebenfalls mit zehn Millilitern Olivenöl beträufeln.

Den Parmesan reiben. Die Schale einer Limette abreiben und zusammen mit dem Parmesan in eine Rührschüssel geben. Anschließend beide Limetten halbieren und pressen. Einen Esslöffel vom Limettensaft und die Semmelbrösel zu einer Paste vermengen. Einen Esslöffel der Brösel für später zurückbehalten. 125 Milliliter Olivenöl löffelweise vorsichtig begeben, die Paste soll relativ trocken bleiben. Mit dem übrig gebliebenen Limettensaft, zehn Millilitern Olivenöl und Pfeffer nachwürzen und kalt stellen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotte abziehen und fein hacken und in der Pfanne anschwitzen. Den Knoblauch, die Zucchini, die Paprika und den Fenchel hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und zehn Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Die Kräuter für das Gemüse hinzufügen, mit Meersalz, Pfeffer und Cayennepulver würzen und vom Feuer nehmen. Die Balsamicoreme, die Oliven und die Kirschtomaten dazugeben und ziehen lassen.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets beidseitig scharf anbraten. Nun die Filets mit den Kräutern für die Kruste und den restlichen Semmelbröseln bestreuen. Zurück in die Pfanne geben und für fünf Minuten in den Ofen geben, bis die Kruste goldbraun ist.



In der Zeit das Gemüse mit dem Portioniering auf den Tellern anrichten und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in Alufolie warm halten. Den Bratenrest in der Pfanne mit Portwein aufgießen und stark einreduzieren lassen. Salzen und mit Butter montieren. Nun das Filet aus der Folie nehmen, diagonal durchschneiden und beilegen. Den Bratensatz rundherum träufeln, mit dem blühenden Thymian garnieren und servieren.