



## | Die Küchenschlacht – Hauptgänge und Desserts vom 20. September 2012 |

### **Hauptgang: „Seeteufel mit asiatischen Reismudeln“ von Stefan Florian**

#### **Zutaten für zwei Personen**

400 g	Seeteufelfilet
250 g	Reismudeln
150 g	Shiitake-Pilze
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Koriandergrün
1	rote Chilischote
35 g	Ingwerwurzel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Mandelstifte
2 EL	Sesamöl
2 EL	Sojasoße
3 EL	Sherry
	Rapsöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Reismudeln in ausreichend Salzwasser gar ziehen lassen.

Das Seeteufelfilet waschen, trockentupfen und in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Mandelstifte darin goldbraun braten. Die Mandeln herausnehmen, dabei das Öl der Pfanne zurückbehalten und anschließend den Seeteufel in der Pfanne von beiden Seiten kurz braten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen, in den vorgeheizten Backofen legen oder fertig garen lassen.

Die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Den Ingwer ebenfalls schälen und klein hacken. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Shiitake-Pilze putzen, die Stiele entfernen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und schräg in circa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Eine weitere Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Den Knoblauch, den Ingwer, den Chili, die Pilze und die Frühlingszwiebeln etwa zwei Minuten unter ständigem Rühren darin anbraten.

Die Reismudeln abgießen und den Fisch aus dem Ofen nehmen. Die Nudeln mit den Mandelstiften, dem Sesamöl, der Sojasoße, dem Sherry und dem Seeteufel vermischen. Alles etwa zwei Minuten kochen lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Koriander waschen, trockentupfen und fein hacken.

Die Reismudeln mit dem Seeteufel und der Soße auf einem Teller anrichten, mit dem Koriander bestreuen und servieren.



## **Dessert: „Früchtebecher "Sommertraum"“ von Stefan Florian**

### **Zutaten für zwei Personen**

300 g	Erdbeeren
200 g	Himbeeren
200 g	Heidelbeeren
2	Limetten
8	Walnusshälften
5 EL	Buchweizen
400 g	Magerquark
200 g	Joghurt
	Traubenzucker, zum Abschmecken

### **Zubereitung**

Die Früchte waschen und putzen. Die Erdbeeren in Stücke schneiden. Die Limette waschen, trockentupfen und etwas von der Schale abreiben. Anschließend halbieren und auspressen.

Den Quark zusammen mit dem Joghurt cremig aufschlagen. Die Quarkmischung mit Traubenzucker, Limettensaft und etwas Limettenschale abschmecken. Den Buchweizen anschließend unterrühren.

Die Früchte und den Quark abwechselnd in ein hohes Dessertglas schichten. Mit den Walnüssen garnieren und servieren.



## **Hauptgang: „Fleischklößchen in Tomatensoße mit Polenta“ von Simone Rungger**

### **Zutaten für zwei Personen**

200 g	gemischtes Hackfleisch
50 g	Polenta (Instant-Polenta)
30 g	Brotbrösel
400 g	geschälte Tomaten, aus der Dose
1	Schalotte
2	Knoblauchzehen
1	Ei
20 g	Parmesan
1 TL	Senf
15 g	Butter
1/2 Bund	Petersilie
1/2 Bund	Rosmarin
2 Zweige	Salbei
50 ml	Milch
200 ml	Wasser
2 EL	Olivenöl
	Rapsöl, zum Anbraten
	Rosmarin, getrocknet, zum Abschmecken
	Basilikum, getrocknet, zum Abschmecken
	Thymian, getrocknet, zum Abschmecken
	Majoran, getrocknet, zum abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in die Pfanne geben. Beides andünsten und anschließend etwas abkühlen lassen.

Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Das Hackfleisch zusammen mit der Zwiebelmischung aus der Pfanne in eine Schüssel geben. Das Ei, den Senf und die Brotbrösel ebenfalls zugeben und vermengen. Die Hackmischung mit der Petersilie, Rosmarin, Thymian, Majoran, Salz und Pfeffer würzen.

Die geschälten Tomaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Anschließend zusammen mit dem Olivenöl in einen Topf geben und erwärmen. Den gehackten Knoblauch zugeben. Die Tomatensoße mit Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Aus der Hackmasse mit feuchten Händen gleich große Klößchen formen. Die Klöße in die heiße Pfanne geben und anbraten. Sobald sie von allen Seiten gut angebraten sind, die Tomatensoße darüber gießen und köcheln lassen.

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Polentamehl in das kochende Wasser einrieseln lassen und acht Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Den Parmesankäse reiben und zum Schluss unter die Masse rühren. Die Polenta abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Polenta zusammen mit den Fleischklößchen auf einem Teller anrichten und servieren.



## **Dessert: „Himbeer-Fool“ von Simone Rungger**

### **Zutaten für zwei Personen**

150 g	Himbeeren
70 g	Heidelbeeren
1	Orange
40 g	Löffelbiskuits
10 g	Amarettini
1 Zweig	Minze
3 EL	Puderzucker
50 g	Quark
100 g	Schlagsahne

### **Zubereitung**

Die Himbeeren in ein hohes Gefäß geben, pürieren und anschließend durch ein Sieb streichen.

Die Biskuits zerbröseln und auf zwei Anrichtegläser verteilen. Die Minze waschen und trockentupfen. Zwei Blätter für die Garnierung zur Seite legen, den Rest klein schneiden. Die Orange halbieren, auspressen und mit den Minzblättern mischen. Die Biskuits mit dem Saft tränken und zur Seite stellen.

Die Sahne zusammen mit dem Puderzucker steif schlagen. Das Himbeerpüree mit dem Quark verrühren. Die Sahne unter die Quarkmasse heben und kalt stellen.

Die Amarettini in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Küchenrolle zerbröseln. Die Heidelbeeren waschen und trockentupfen. Die Hälfte der Beeren auf beide Gläser mit dem Biskuit verteilen. Die Creme aus dem Kühlschrank nehmen und auf beide Gläser verteilen. Die restlichen Heidelbeeren darauf verteilen.

Die Creme mit den Amarettini und den übrigen Minzblättern garnieren und servieren.



## **Hauptgang: „Kalbsschnitzel mit Zitronensoße und Rucola-Gorgonzola-Orecchiette“ von Claudia Kähler**

### **Zutaten für zwei Personen**

4	dünne Kalbsschnitzel, à 100 g
250 g	Orecchiette
1	Zitrone
1 Bund	Rucola
2	rote Zwiebeln
6	Knoblauchzehen
1/2 Bund	Rosmarin
50 g	Parmesan
100 g	Gorgonzola
50 ml	Sahne
50 ml	Gemüsefond
5 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 100 Grad auf Grillstufe vorheizen.

Die Orecchiette in einer ausreichenden Menge Salzwasser bissfest gar ziehen lassen.

Die Schnitzel waschen und trockentupfen. Das Fleisch mit dem Klopfer platt klopfen und halbieren. Die Zitrone waschen und trockentupfen. Die eine Hälfte auspressen, die andere in feine Scheiben schneiden. Vier der Knoblauchzehen abziehen, eine der Zehen fein hacken.

Eine Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die gehackte Knoblauchzehe in die heiße Pfanne geben und glasig andünsten. Den Knoblauch an den Pfannenrand schieben, die Schnitzel hineingeben und von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Rosmarin waschen, trockentupfen und fein hacken. Den Parmesan reiben. Die geschälten Knoblauchzehen, die Rosmarin und die Zitronenscheiben in eine Auflaufform geben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und ebenfalls in die Auflaufform geben. Alles mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern, mit dem Parmesan bestreuen und für fünf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Zwiebeln und die übrige Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Den Rucola dazugeben, den Gorgonzola ebenfalls zugeben, unterrühren und einmal aufkochen lassen. Die Sahne sowie den Gemüsefond einrühren und ein weiteres Mal aufkochen lassen.

Die Orecchiette abgießen und in die Pfanne mit der Rucola-Gorgonzola-Mischung geben. Alles gut vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zusammen mit der Orecchiette anrichten. Die Zitronensoße aus der Auflaufform darüber träufeln und servieren.



## **Dessert: „Kaffee-Mascarpone mit Mango“ von Claudia Kähler**

### **Zutaten für zwei Personen**

1	Mango
50 g	Amarettinis
1	Vanilleschote
1	Sternanis
250 g	Mascarpone
50 g	Honig
100 ml	Espresso
1 EL	Amaretto
1 TL	Zimt

### **Zubereitung**

Eine Pfanne erhitzen und den Honig hineingeben. Sobald der Honig karamellisiert, mit dem Espresso ablöschen und einkochen lassen. Das Mark aus der Vanilleschote schaben und in die Pfanne geben. Den Zimt, den Anis und den Amaretto ebenfalls in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen.

Die Mango vom Kern befreien, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Mascarpone in eine Schüssel geben. Die Mischung aus der Pfanne dazugeben und unterrühren. Die Gläser mit der Creme füllen, die Mangostücke darauf verteilen. Die Amarettinis zerbröseln, die Creme damit garnieren und servieren.