



| Die Küchenschlacht – Hauptgerichte vom 21. Mai 2014 |

Hauptgericht: „Thunfischsteaks in Pfefferkruste mit Avocado-Gurken-Salat und Kokos-Curry-Püree“ von Vanessa Voß

Zutaten für zwei Personen

2	Thunfischsteaks, à 150 g
4	mehlig kochende Kartoffeln, mittelgroß
2	Avocados
1	Salatgurke
0,5 Knolle	Rettich
1	unbehandelte Zitrone
2 EL	schwarzer Sesam
200 ml	Kokosmilch
2 EL	Crème fraîche
15 ml	Sojasauce
15 ml	Reisessig
30 ml	Gemüsefond
20 ml	Olivenöl
2 EL	Sonnenblumenöl
	Tom Yum Paste, zum Abschmecken
	Asia Curry Pulver, zum Abschmecken
2 EL	grob gemahlener, schwarzer Pfeffer
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, waschen, klein würfeln und gar kochen.

Die Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen und mit Salz und zwei Esslöffeln grob gemahlenem, schwarzen Pfeffer marinieren. Eine Pfanne mit dem Sonnenblumenöl erhitzen und die Steaks von beiden Seiten zwei Minuten braten.

Beide Avocados schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Salatgurke waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Zitrone waschen und auspressen. Die Avocadowürfel und die Gurkenstreifen mischen sowie mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die Crème fraîche vorsichtig unter den Avocado-Gurken-Salat heben.

In einem Topf die Hälfte der Kokosmilch erhitzen und mit der Tom Yum Paste und dem Asia Curry Pulver abschmecken. Die Kartoffeln durch die Presse in die Milch pressen und verrühren bis ein halbfestes Püree entsteht. Gegebenenfalls mit der restlichen Kokosmilch die Konsistenz noch etwas verdünnen.

Den Rettich schälen und fein reiben. Für den Dip die Sojasauce, den Reisessig, den Gemüsefond, einen Esslöffel Rettich und das Olivenöl anrühren.

Die Thunfischsteaks in der Pfefferkruste mit dem Avocado-Gurken-Salat und dem Kokos-Curry-Püree auf Tellern anrichten, mit dem schwarzen Sesam garnieren und servieren.



Hauptgericht: „Blue-Marlin-Steak mit Meeresbohnergemüse und Paprikamarmelade“ von Hagen Rösch-Meier

Zutaten für zwei Personen

2	Steaks vom Blue-Marlin, 3 cm dick, à 300 g, küchenfertig, ohne Haut
150 g	Meeresbohnen
400 g	Sellerieknollen
1	rote Paprikaschote
3	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
1	saurer Apfel
1	unbehandelte Limette
1	unbehandelte Zitrone
5	Thymianzweige
5	Lorbeerblätter
1 EL	geschälte Sesamsaat
125 ml	Sahne
100 ml	ungewürzten Fischfond
125 ml	ungewürzten Gemüsefond
60 ml	weißen Essig
1 EL	Sesamöl
	Olivenöl, zum Anbraten
	Butterschmalz, zum Anbraten
	kalte Butter, zum Saucenbinden
50 g	Rohrzucker
1	Chilischote
	grobes Meersalz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Eine Zwiebel abziehen, fein hacken und in dem Topf glasig dünsten. Die Paprikaschote vom Kerngehäuse befreien, waschen, in feine Würfel schneiden und in den Topf geben. Eine Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln und dazugeben. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien, ein Viertel der Schote fein hacken und ebenfalls dazugeben. Anschließend mit 50 Millilitern Essig ablöschen. Den Rohrzucker, etwas Meersalz und Pfeffer dazugeben und einköcheln lassen. Das Ganze ein wenig pürieren.

Die Bohnen waschen, trocken tupfen und in dem Sesamöl schwenken. Die Bohnen in einer Pfanne auf kleiner Flamme circa drei Minuten gar ziehen lassen. Anschließend mit dem Sesam bestreuen.

Eine Pfanne vorheizen. Die restlichen Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken. Etwas Öl und die Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in die Pfanne legen. Nach vier Minuten den Fisch wenden. Der Fisch sollte etwa 60 Grad Kerntemperatur haben. Anschließend das Ganze salzen, pfeffern und im Ofen nachziehen lassen. Eine Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Fischfond, den Limettensaft, die Lorbeerblätter und ein paar Thymianzweige in die Pfanne geben und reduzieren. Anschließend die Kräuter wieder entfernen. Die Sauce nun mit der kalten Butter binden.

Den Sellerie waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Sellerie in einem Topf mit Salzwasser und etwas Essig weich kochen. Die restliche Zwiebel in Butterschmalz andünsten. Den Apfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und die Hälfte in Würfel schneiden. Den restlichen Thymian zupfen, fein hacken und mit



dem Apfel zu den Zwiebeln dazugeben. Anschließend den Sellerie stampfen, grob pürieren, den Pfanneninhalt und den Gemüsefond hinzugeben und nochmal pürieren. Mit etwas abgeriebener Zitronenschale, der Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Blue-Marlin-Steak mit dem Meeresbohngemüse und der Paprikamarmelade auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Rinderfilet mit getrüffeltem Kartoffelpüree, grünem Spargel und Mango-Chili-Chutney“ von Nadine Perschau

Zutaten für zwei Personen

400 g	Rinderfilet
5	mehlig kochende Kartoffeln
1 Bund	grüner Spargel
1	Flugmango
1	Ingwerwurzel
2	rote Chilischoten
1 Bund	Minze
2 TL	Honig
1 EL	Mascarpone
50 ml	Sahne
	Butterschmalz, zum Anbraten
	schwarzer Trüffel, zum Abschmecken
	tasmanischer Bergpfeffer
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Zunächst die Kartoffeln schälen und sie anschließend in einem Topf mit Salzwasser garen.

Den Spargel vom unteren Ende befreien, evtl. schälen und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz braten. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und mit etwas Salz würzen. Dann in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten und dann pfeffern.

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Die Minze zupfen. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Nun die Mango, den Chili, den Ingwer, den Honig, etwas Salz und die Minze fein mixen, bis das Chutney eine schöne Bindung erhält.

Die Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Anschließend den frischen Trüffel hinein reiben (alternativ die Trüffelbutter zugeben) und das Ganze mit der Sahne, der Mascarpone, Salz und Pfeffer zu einem schönen Püree verarbeiten.

Das Rinderfilet mit dem getrüffeltem Kartoffelpüree, dem grünem Spargel und dem Mango-Chili-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Hähnchenbrust im Kartoffelmantel mit Ratatouille“ von Marita Lautenschläger

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets, à 150 g
300 g	mehlig kochende Kartoffeln
150 g	Auberginen
1	rote Paprikaschote
150 g	Zucchini
1	Tomate
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
3 EL	Mehl
2	Eier
2 EL	Butterschmalz
0,5 Bund	Basilikum
1 EL	Kräuter der Provence
1	Chilischote
1	Muskatnuss
	Öl, zum Anbraten
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Zunächst die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Dann die Auberginen, die Zucchini, die Paprikaschote und die Tomate waschen, putzen, gegebenenfalls vom Strunk befreien und klein schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und klein hacken. Anschließend in einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Dann die Auberginen, die Paprika und die Chilischote hinzugeben. Abschließend dann noch die Zucchini und die Tomate dazu geben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Kräutern der Provence abschmecken.

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und einmal längs durchschneiden, so dass dünne Schnitzel entstehen. Das Basilikum klein hacken. Dann das Mehl in eine Schüssel geben und die Eier in einer anderen Schüssel verquirlen. Nun noch das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend die Kartoffeln schälen, in dünne Streifen raspeln und diese dann trocken tupfen. Die Kartoffelstreifen mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch zunächst im Mehl wenden und dann durch das Ei ziehen. Anschließend die Hälfte der Kartoffelstreifen auf einem großen Stück Alufolie in der Größe der Schnitzel verteilen. Dann die Schnitzel darauf legen und die restlichen Kartoffelstreifen auf den Schnitzeln verteilen. Das Ganze mit der Folie zusammenrollen und festdrücken.

Die Schnitzel in einer Pfanne mit etwas Öl und dem Butterschmalz anbraten.

Die Hähnchenbrust im Kartoffelmantel mit dem Ratatouille auf Tellern anrichten, mit dem Basilikum garnieren und servieren.