

| Die Küchenschlacht - Menü am 17. Juni 2015 | „Hauptgerichte“ Horst Lichter



Hauptgericht: „Gefüllte Poulardenbrust mit Kartoffelpüree, Karottengemüse und Whiskeysauce“ von Markus Thöni

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllte Poulardenbrust:

2	Poulardenbrüste, à 150 g
4 Scheiben	Parmaschinken
6	getrocknete Aprikosen
80 g	Bergkäse, in einem Stück
30 g	Bratbutter
20 ml	Olivenöl

Für das Kartoffelpüree:

500 g	mehligkochende Kartoffeln
4	Frühlingszwiebeln
150 ml	Sahne
50 g	Butter
2	Muskatnuss
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Karotten:

300 g	Karotten
20 ml	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
2 EL	Butter
1 Prise	Zucker

Für die Sauce:

100 ml	Weißwein
50 ml	Whisky
50 ml	Geflügelfond
1	Zwiebel
50 g	Butter

Zubereitung

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und im Wasser bissfest garen.

In beide Poulardenbrüste längs eine Tasche einschneiden und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Füllung den Bergkäse längs in zwei Hälften schneiden und je mit zwei Scheiben Parmaschinken und je drei Aprikosen belegen. Zu einem Paket formen und in die Poulardentasche geben. Den Rand gut andrücken und mit Holzspießen verschließen. Die Bratbutter und das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gefüllte Poularde rundum darin acht Minuten braten.



Für das Kartoffelpüree eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebeln abziehen, kleinschneiden und darin anbraten. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Zwiebeln pürieren und mit der Sahne cremig rühren. Anschließend unter die Kartoffelmasse heben und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss abschmecken.

Für die Karotten einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Karotten schälen, mit dem Zitronensaft und einer Prise Zucker in den Topf geben und knackig kochen. Eine Pfanne mit dem Olivenöl und der Butter erhitzen. Die Karotten abgießen und kurz in der Pfanne schwenken.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz für die Sauce mit dem Weißwein ablöschen. Die Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in der Pfanne mit köcheln lassen. Den Geflügelfond und den Whisky dazugeben und alles einkochen lassen. Zum Schluss mit ein wenig Butter abbinden.

Die gefüllte Poulardenbrust mit Kartoffelpüree, Karottengemüse und Whisky-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Putenschnitzel in Kokospanade mit Ananas-Gemüse und Basmatireis“ von Ricarda Göbel

Zutaten für zwei Personen

Für die Putenschnitzel:

2 Putenbrüste, à 200 g
1 Ei
100 g Kokosraspel
2 EL Mehl
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Gemüse:

1 Ananas
1 Mango
1 Zwiebel
20 g Ingwer
200 ml Sahne
50 ml süße Chilisauce
Currypulver, zum Abschmecken
Chiliflocken, aus der Mühle
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Basmatireis:

200 g Basmatireis
Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 130 Grad Umluft vorheizen.

Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Schnitzel mit Mehl, Ei und schließlich Kokosraspeln panieren. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Schnitzel anbraten. Abschließend für 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen garen.

Den Reis mit der doppelten Menge Salzwasser garkochen.

Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen, den Ingwer schälen und beides klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln, den Ingwer und die Ananas anbraten. Anschließend mit der Sahne ablöschen mit dem Curry und den restlichen Gewürzen abschmecken und weiterhin köcheln lassen. Abschließend mit etwas Chilisauce abschmecken.

Den Reis mit dem Ananas-Gemüse und dem Putenschnitzel auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Teryaki-Lachs mit Safran-Gemüse-Risotto und Avocado-Limetten-Dip“ von Markus Schmeling

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

2	Lachsfilets, à 200 Gramm, ohne Haut
2 Zehen	Knoblauch
100 ml	Teriyakisauce
1/8 l	trockener Weißwein
2 EL	Distelöl
1/8	rote Chilischote
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Dip:

2	Avocados
2	Frühlingszwiebeln
2	Limetten
150 g	Schmand
2	grüne Chilis
15 g	Koriander
2 TL	Zucker
1 EL	Distelöl
4	Safranfäden
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Risotto:

125 g	Risottoreis
1/2	rote Paprika
1	kleine Möhre
1/3	rote Peperoni
1	rote Zwiebel
250 l	Gemüsefond
10 g	Parmesan
1 EL	Rüben-Apfel-Kraut
1 EL	Apfel-Balsamicoessig
1 Bund	Petersilie
8	Safranfäden
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken.

Den Knoblauch schälen und ebenfalls kleinhacken.



Die Teriyakisauce mit dem Olivenöl und dem Weißwein mit dem Knoblauch und der Chilischote vermischen.

Den Lachs waschen, trocken tupfen und in der Sauce marinieren. Die Pfanne mit etwas Butter erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten drei Minuten braten.

Für das Risotto die Möhre und die Zwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, trocken tupfen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einen mittelgroßen Topf geben und die Zwiebeln und Möhren darin glasig andünsten. Anschließend den Reis hinzufügen und den Reis für fünf Minuten mitdünsten lassen. Mit dem Gemüsefond ablöschen. Dann die Paprika, die Peperoni und die Safranfäden hinzugeben. Alles 20 Minuten kochen.

Abschließend den Parmesankäse fein reiben. Das Rügen-Apfel-Kraut, den Apfelbalsamicoessig zusammen mit dem geriebenen Parmesan ebenfalls zum Risotto hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip die Avocados schälen und kleinhacken. Die Frühlingszwiebeln schälen und kleinschneiden. Die grüne Chilischote waschen, der Länge nach aufschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. Die Limetten waschen, halbieren und pressen. Den Saft zusammen mit dem Koriander, dem Olivenöl und dem Schmand vermengen. Alles zusammen in einem Mixer pürieren.

Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden und unmittelbar vor dem Servieren über das Risotto streuen.

Den Dip mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Das Teryaki-Lachsfilet mit Safran-Gemüse-Risotto und Avocado-Limetten-Dip auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Hähnchen mit Tagliatelle, Artischocken-Gemüse und Weißweinsauce“ von Felicitas Hattermann

Zutaten für zwei Personen

Für das Kikohhähnchen:

400 g	Kikohhähnchenbrüste
6	Artischockenherzen
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Butter
3 EL	Sahne
200 ml	trockener Weißwein
1 TL	gemahlene Paprikaflocken
1 EL	Olivenöl
1 TL	Salz

Für die Tagliatelle:

150 g	Weizenmehl
100 g	Hartweizengries
3	Eier
1 TL	Olivenöl
1 TL	Salz

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Nudeln die Eier trennen und das Eigelb in eine Schüssel geben. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Mit dem Mehl, dem Gries, dem Olivenöl, einen Teelöffel Salz und zwei Esslöffeln Olivenöl vermengen und anschließend mit dem Nudelholz ausrollen. Mit einem Teigradchen in Streifen schneiden und im kochenden Wasser bissfest garen.

Für das Kikohhähnchen die Frühlingszwiebeln abziehen und in Röllchen schneiden. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und fein hacken. Beides in einer Pfanne mit dem Olivenöl anbraten. Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Paprikaflocken würzen. Anschließend mit den Weißwein ablöschen. Die Artischockenherzen in Stücke schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles mit der Sahne aufgießen und einkochen lassen. Zum Schluss die Butter einrühren.

Das Kikohhähnchen mit Tagliatelle, Artischocken-Gemüse und Weißweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.