



| Die Küchenschlacht - Überraschungsmenü 13. März 2009 |

Vorspeise: Möhren-Ingwer-Suppe von Horst Lichter

Zutaten für zwei Personen

250 g	Karotten
15 g	Ingwer
1 Stange	Staudensellerie
1 Zehe	Knoblauch
1	Zwiebel
1	Zitrone, unbehandelt
375 ml	Gemüsefond
3 EL	Butter
2 EL	Kürbiskerne
1 EL	Honig
1 EL	Crème fraîche
1 EL	Pflanzenöl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und von beidem die Hälfte würfeln. Die Knoblauch- und Zwiebelwürfel in Öl und einem Esslöffel Butter glasig andünsten.

Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Staudensellerie der Länge nach aufschneiden und gut auswaschen. Die Karotten putzen und schälen. Die Hälfte des Staudensellerie und die Karotten in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Ingwer in einem Esslöffel Butter andünsten. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen, mit Salz abschmecken und bei geschlossenem Deckel circa zwölf Minuten köcheln lassen.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Die Zitrone ziselieren, halbieren und auspressen. Crème fraîche, den Honig, die restliche Butter und die Zitronenzesten in die Suppe geben. Anschließend die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Möhren-Ingwer-Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit den gerösteten Kürbiskernen garnieren und servieren.



Hauptgericht: Putenbrust mit Senfkruste und Omas Gurkensalat von Horst Lichter

Zutaten für zwei Personen

2	Putenbrustfilets, à 200 g
1	Salatgurke
2 TL	Senf, grobkörnig
150 g	Mehl
150 g	Semmelbrösel
2 Zweige	Dill
1 Zweig	Estragon
1	Ei
4 EL	Kondensmilch
2 EL	Apfelessig
2 EL	Pflanzenöl
1 TL	Honig, flüssig
2 EL	Butter
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Putenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Das Fleisch von beiden Seiten salzen und pfeffern und mit dem Senf bestreichen.

Den Estragon zupfen und die Blättchen fein hacken. Das Ei verquirlen und mit dem Estragon vermischen. Die Putenbrustfilets melieren, durch die Eiermasse ziehen und mit den Semmelbröseln panieren. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Putenbrüste bei geringer Hitze circa zwölf Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Gurke der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Den Dill zupfen und fein hacken. Den Essig, die Kondensmilch, das Pflanzenöl und den Dill vermischen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und die Gurkenscheiben mit dem Dressing vermischen.

Die Putenschnitzel mit dem Gurkensalat auf Tellern anrichten und servieren.