



| Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 25. November 2009 |

„Saiblingsfilet mit Rahmspitzkohl und Pastasotto“ von Sebastian Fröbrich

Zutaten für zwei Personen

2	Saiblingsfilets à 150 g, küchenfertig, mit Haut
150 g	Reisnudeln
50 g	Parmesan
2	Strauchtomaten
1	Spitzkohl, klein
1	Zwiebel
2	Schalotten
2 Zehen	Knoblauch
1 Knolle	Knoblauch
1	Lorbeerblatt
1	Muskatnuss
200 ml	Geflügelfond
150 ml	Gemüsefond
50 g	Butter
100 ml	Sahne
175 ml	Weißwein
1 Zweig	Rosmarin
	Olivenöl, zum Braten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

[Standreibe, Muskatreibe](#)

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Spitzkohl längs aufschneiden, den Strunk entnehmen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und zwei Knoblauchzehen abziehen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spitzkohl zusammen mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Anschließend mit 100 Millilitern Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen.

Den Parmesan reiben. Die Schalotten abziehen und klein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten und die Reisnudeln darin anschwitzen. Anschließend mit dem restlichen Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Das Lorbeerblatt hinzugeben und den Geflügelfond nach und nach dazu geben. Abschließend die Butter unter die Nudeln rühren, den Parmesan hinzufügen, etwas Muskat reiben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und das Ganze im Ofen Warmstellen.

Die Saiblingsfilets waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Saiblingsfilets auf der Hautseite darin vorsichtig braten. Die Knoblauchknolle halbieren und mit in die Pfanne geben. Den Rosmarinzweig ebenfalls hinzufügen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Abschließend die Filets wenden.

Die Tomaten vom Strunk befreien, längs aufschneiden, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Diese dann mit der Sahne unter den Spitzkohl geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Saiblingsfilet, den Rahmspitzkohl sowie das Pastasotto auf Tellern anrichten und servieren.



„Lachsfilet mit Mango Chutney auf Wokgemüse“ von Paul Leuschner

Zutaten für 2 Personen:

2	Lachsfilet à 200 g, ohne Haut
1	Limette, unbehandelt
1	Zitrone, unbehandelt
2 EL	Mango Chutney, aus dem Glas, süß
1	Möhre
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
1	Zucchini
1 Knolle	Fenchel
1 Knolle	Ingwer
80 g	Sojasprossen
30 ml	Sojasauce
	Pfeffer, grün
	Pfeffer, rot
	Szechuan Pfeffer (bringt er mit)
	Sesamöl, zum Anbraten
	Salz

[Sparschäler, Mörser und Stößel](#)

Zubereitung

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und mit dem Mango Chutney bestreichen.

Die Limette in grobe Scheiben schneiden. Die Zitrone in Spalten schneiden. Die Möhre schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprika vom Strunk befreien, entkernen, von den Scheidewänden befreien und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Den Strunk der Fenchelknolle, die äußeren Blätter und das Fenchelgrün entfernen und den Rest in Stücke schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und klein schneiden. Den Ingwer schälen und etwas reiben. In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und darin das gesamte Gemüse und die Sojasprossen anbraten. Anschließend mit der Sojasauce ablöschen und gegebenenfalls mit Salz, Ingwer und Szechuan Pfeffer abschmecken.

Sesamöl in einer anderen Pfanne erhitzen und darin den Lachs anbraten. Den grünen und roten Pfeffer sowie den Szechuan Pfeffer zerstoßen und den Lachs damit würzen. Die Limettenscheiben in die Pfanne geben und das Lachsfilet auf den Limettenscheiben gar dünsten.

Das Lachsfilet mit dem Wokgemüse auf Tellern anrichten und mit den Zitronenspalten servieren.



„Straußensteak mit Erdnusssauce, überbackenem Yamwurzelpüree und gebratenen Avocados“ von Danila Otto

Zutaten für zwei Personen

2	Straußensteaks à 150 g
300 g	Yamwurzel
1	Avocado
2 Zehen	Knoblauch
1	Zwiebel
1	Frühlingszwiebel
80 ml	saure Sahne
1	Zitrone, unbehandelt
1 Schote	Chili, grün, sehr scharf
100 g	Butter
200 g	Emmentaler
60 g	Erdnüsse, ungesalzen, geröstet
4 EL	Paniermehl
1 EL	Erdnussöl
100 ml	Kokosmilch
1 EL	Sojasauce, hell
1 TL	Sambal Oelek
1 TL	Chilisal
1	Muskatnuss
1 TL	Zimt
2 Zweige	Rosmarin
1 TL	Zucker
	Olivenöl zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, weiß, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

[Käsereibe, feuerfestes Förmchen \(Durchmesser: 80cm, Höhe: 5cm\) oder etwas größere Servierringe, Muskatreibe, Pürierstab, Pinsel, Mulinette](#)

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Straußensteaks waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Anschließend eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und darin die Steaks von beiden Seiten zwei Minuten scharf anbraten. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Rosmarinzweige abzupfen und zusammen mit dem Knoblauch in die Pfanne geben und anschließend im Backofen 15 bis 20 Minuten weiter garen lassen.

Das Yamwurzelstück schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser 10 Minuten kochen. Anschließend mit 50 Gramm Butter und der Sahne pürieren. Die Chili längs aufschneiden und entkernen. Die Frühlingszwiebel abziehen und zusammen mit dem Chili fein hacken und dazu geben. Die Muskatnuss reiben. Danach mit dieser und Salz und Pfeffer würzen. Eine feuerfeste Form leicht mit Olivenöl einfetten und mit dem Püree füllen. Den Emmentaler fein reiben, mit vier Esslöffeln Paniermehl vermengen und über das Püree streuen. Anschließend mit 20 Gramm Butterflocken belegen. Die Form mit dem Püree in den Backofen stellen und das Püree fünf Minuten goldbraun überbacken.

Die Erdnüsse in der Mulinette zu einer Paste zermahlen. Die Erdnüsse mit dem Erdnussöl, dem Sambal Oelek, dem Zucker, der Sojasauce, der Kokosmilch und einen Teelöffel Zitronensaft vermengen und in einen Topf geben. Die Erdnusssauce aufkochen lassen, die Temperatur herunter drehen und drei Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Zwiebel abziehen, in feine Scheiben schneiden, eine Messerspitze Butter in die Pfanne geben und so lange braten bis die Zwiebeln glasig sind. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und schälen. Die Avocadohälften in zentimeterdicke Scheiben schneiden und in den Semmelbröseln wälzen.



Eine Messerspitze Butter und die Avocadostreifen in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten zwei Minuten anbraten. Anschließend mit Chilisalz, einer Prise Muskatnuss und einer Prise Zimt würzen.

Die Straußensteaks mit der Erdnussauce, dem Püree und gebratenen Avocados auf Tellern anrichten und servieren.



„Couscoussalat mit würzigen Koftas“ von Stefan Boor

Zutaten für zwei Personen

250 g	Hackfleisch, Lamm
200 g	Couscous, Instant
50 g	Rosinen
50 g	Zuckerschoten
1 Schote	Paprika, rot
2	Zwiebeln
2 Zehen	Knoblauch
1 Schote	Chili, rot
200 ml	Geflügelfond
5 EL	Himbeeressig
5 EL	Olivenöl
1 Bund	Petersilie, glatt
1 Zweig	Minze
1 Zweig	Koriander
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Cumin
1 TL	Paprika, edelsüß
1 TL	Cayennepfeffer, gemahlen
1 TL	Zimt, gemahlen
1 TL	Koriander, gemahlen
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

[Gusseiserne Pfanne, Gefrierbeutel, Eiswürfel](#)

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Paprika halbieren, entkernen und von Scheidewänden befreien. Anschließend im Backofen so lange grillen, bis die Haut Blasen wirft und schwarz wird. In einen Gefrierbeutel geben, in das Gefrierfach legen und abkühlen lassen.

Eine halbe Zwiebel und eine halbe Zehe Knoblauch abziehen und fein hacken. Ein Viertel der Chilischote längs aufschneiden, fein hacken und das Ganze in eine Schüssel geben. Die Minze und den Koriander abzupfen und fein hacken. Das Hackfleisch, eine Prise Zimt, jeweils einen halben Teelöffel Cumin, Tomatenmark und getrockneten Koriander dazugeben und gut vermengen. Mit Salz abschmecken und zu kleinen Kugeln formen.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Koftas darin rundherum braun anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen.

Die Zuckerschoten waschen und in kochendem Salzwasser vier Minuten blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den restlichen Knoblauch sowie die übrige Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Paprika aus dem Gefrierbeutel nehmen, enthäuten und in feine Streifen schneiden. Ein halbes Bund Petersilie grob hacken. Beides zur Seite stellen. Einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Jeweils einen halben Teelöffel Cumin, Paprikapulver, Zimt und Cayennepfeffer sowie Zwiebel und Knoblauch langsam darin andünsten. Den Couscous und die Rosinen dazu geben, einmal umrühren und anschließend mit dem Geflügelfond ablöschen. Den Topf mit einem Deckel verschließen, den Herd ausschalten und den Topf auf der heißen Herdplatte stehen lassen und zehn Minuten quellen lassen.

Den Himbeeressig mit vier Esslöffeln Öl in einer großen Schüssel verrühren. Couscous, Paprikastreifen, Petersilie und Zuckerschoten dazu geben und vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Koftas servieren.