



| Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 12. August 2009 |

„Schweinefilet in Joghurtsauce mit Pilzragout und Spätzle“ von Penelope Cantrell

Zutaten für zwei Personen

1	Schweinefilet, 250 g, küchenfertig
3	Eier
1	Zwiebel
200 g	Joghurt
50 g	Emmentaler
35 g	Champignons, braun
35 g	Herbsttrompeten
35 g	Pfifferlinge
35 g	Steinpilze
2	Schalotten
1 Bund	Petersilie, glatt
250 g	Weizenmehl
250 ml	Gemüsefond
250 ml	Sahne
2 TL	Paprikapulver, edelsüß
2 TL	Chilipulver, mediumscharf
	Butter, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend das Fett vom Schweinefilet abschneiden, mit der Messerspitze Löcher einstechen, den Käse in keilförmige Stifte schneiden und das Filet mit dem Käse spicken. Das Filet mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, in zehn Gramm Mehl wenden und in einem Bräter ringsum scharf anbraten. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Zwiebelwürfel dazugeben, und mit dem Gemüsefond ablöschen. Den Joghurt dazugeben und bei kleiner Hitze 25 Minuten schmoren lassen. Ab und zu mit dem Joghurt bestreichen.

Die Pilze bürsten und in Stücke schneiden, die Schalotten abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden und anschließend in Butter andünsten. Die Pilze dazugeben und fünf Minuten weiterdünsten lassen. Mit Sahne ablöschen; und abschließend mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Für den Spätzleteig das übrige Mehl mit den Eiern und einem Teelöffel Salz vermengen. Unter Rühren nach und nach etwas Wasser zugeben und den Teig mit einem Kochlöffel solange kräftig schlagen bis sich Bläschen bilden.

Den Teig mit einer Spätzlereibe in kochendes Salzwasser reiben. Abschließend herausnehmen und abtropfen lassen. Die Petersilie zupfen und fein hacken.

Das Schweinefilet aufschneiden, auf dem Pilzragout und den Spätzle anrichten und zum Abschluss mit der Petersilie bestreuen.



„Gefüllte Hähnchenbrust mit Cornflakespanade“ von Eric Schmitz

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets, à 150 g, küchenfertig
4	Kartoffeln, festkochend, groß
50 g	Rucola
1 Zehe	Knoblauch
1	Ei
100 g	Cornflakes
1 EL	Margarine
100 g	Mehl
	Olivenöl, zum Anbraten
	Pflanzenfett, zum Frittieren
	Paprikapulver, edelsüß, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Das Pflanzenfett in der Friteuse vorheizen.

Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die groben Stiele vom Rucola abschneiden und die Blätter klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. In einer Pfanne die Margarine zerlaufen lassen. Den Knoblauch hineingeben und den Rucola kurz darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in zentimeterdicke Stifte schneiden.

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer jeweils eine Tasche hineinschneiden. Die Hähnchenbrustfilets mit der Rucolamischung füllen und mit Zahnstochern verschließen.

Mehl in einen tiefen Teller geben. Das Ei trennen, das Eiweiß aufschlagen und in einen weiteren Teller geben. Nun die Cornflakes in den Gefrierbeutel geben und mit dem Nudelholz grob zerkleinern. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die gefüllten Hähnchenbrustfilets erst in Mehl, dann im Eiweiß und anschließend in den Cornflakes, wenden. Diese an das Fleisch noch gut andrücken.

Die Hähnchenbrustfilets dann von jeder Seite sechs Minuten in Olivenöl braten und die Pommes frittieren.

Die Pommes mit Salz und Paprika würzen und zusammen mit den gefüllten Hähnchenbrüsten anrichten.



„Lammfilet im Brotmantel“ von Antoinette Froschmayer

Zutaten für zwei Personen

5	Lammfilets, à 100 g, küchenfertig
2	Zucchini
1	Ciabatta
125 g	Griechischer Joghurt
1 Knolle	Knoblauch
1	Limette, unbehandelt
5 Zweige	Minze
2 Zweige	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
1 Schote	Chili
0,5 Bund	Petersilie, glatt
1 Bund	Basilikum
25 ml	Milch
1 EL	Sweet-Chilli-Sauce
30 ml	Sahne
1 EL	Ahornsirup
2 EL	Weißweinessig
3 EL	Olivenöl con Limone
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Zwei Lammfilets waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Einen Zweig Thymian zupfen. Das Fleisch mit Pfeffer, Salz und Thymian würzen und kühl stellen.

Die Zucchini mit einem Sparschäler in schräge, dünne Scheiben schneiden. Zwei Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. 15 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen und den Knoblauch anschwitzen. Dann die Zuchinistreifen hinzufügen und mitbraten. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.

Die Minze zupfen, klein schneiden und zu den gebratenen Zucchini in die Schüssel geben. Mit dem Weißweinessig, dem Olivenöl con Limone und dem Ahornsirup vermischen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken

Das Ciabatta der Länge nach in vier mal zwei Millimeter dünne Scheiben schneiden

Das Fleisch zusammen mit der Sahne fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Farce auf die Brotscheiben streichen.

Die übrigen Lammfilets waschen und trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je ein Filet mit einer Brotscheibe umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. Olivenöl heiß werden lassen, den übrigen Thymian- und den Rosmarinzweig und eine halbe Knoblauchknolle mit in die Pfanne geben. Die Lammfilets langsam rundherum goldbraun und knusprig braten und abschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Basilikum zupfen. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein würfeln, etwas Schale der Limette abreiben, halbieren und auspressen, die Petersilie zupfen und klein hacken. Den Joghurt mit dem Chili, dem Limettensaft und dem Abrieb wie der Sweet-Chilli-Sauce, der Milch, Pfeffer, Salz und dem Basilikum vermengen.

Die Lammfilets auf dem Zucchini-Minzesalat anrichten und etwas Limonen-Joghurt-Sauce darüber geben



„Panierter Schnitzel mit Apfelsauce und Brunnenkresse“ von Mira Kohlberg

Zutaten für zwei Personen

2	Schweineschnitzel, à 250 g, küchenfertig
6	Kartoffeln, festkochend
3	Äpfel
1	Zitrone, unbehandelt
1	Ei
5	Essiggurken
1	Orange, unbehandelt
0,5 Bund	Brunnenkresse
50 g	Zucker
0,5 TL	Zimt, gemahlen
1	Muskatnuss
1 Msp.	Gewürznelken, gemahlen
	Mehl, zum Mehlieren
	Paniermehl, zum Panieren
	Olivenöl, zum Anbraten
	Butter, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser gar kochen.

Die Äpfel in Würfel schneiden. Die Orange halbieren, etwas Schale von der Orange reiben und anschließend auspressen. Die Zitrone ebenfalls halbieren und auspressen.

Etwas Muskatnuss reiben. In einem kleinen Topf Butter zerlassen und unter ständigem Rühren den Saft und die abgeriebene Schale der Orange zugeben. Anschließend mit dem Zucker, Zimt, Muskatnuss und Gewürznelken würzen. Etwa 20 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen.

Die Schnitzel waschen, trocken tupfen und anschließend plattieren. Erst in Salz und Pfeffer, dann nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wälzen.

In einer Pfanne einen Schuss Olivenöl und ein wenig Butter erhitzen und die Schnitzel darin goldbraun braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln abgießen.

Die Brunnenkresse zupfen. Die Gurken in Scheiben schneiden. Vor dem Servieren die Schnitzel mit Gurken und Kresse garnieren, Sauce hinzugeben und mit einem Spritzer Zitronensaft und ein paar Tropfen Olivenöl abrunden.

Die Schnitzel zusammen mit den Kartoffelwürfeln und der Brunnenkresse anrichten und mit der Apfelsauce beträufeln.