



| Die Küchenschlacht – Hauptgericht vom 01. Juli 2009 |

„Durchgebratener Thunfisch mit Pilzen, Pinienkernen und Basmatireis“ von Claus Schlemmer

Zutaten für zwei Personen

2 Scheiben	Thunfisch, à 130 g
200 g	Basmatireis
150 g	Champignons, braun
2	Schalotten
1	Zitrone, unbehandelt
4 EL	Pinienkerne
150 ml	Weißwein, trocken
50 ml	Kalbsfond
1 EL	Steinpilzpulver
20	Pfefferkörner
30 ml	Wermut
400 ml	Fischfond
	Butter, zum Anbraten
	Fleur de Sel
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Den Reis in siedendem Salzwasser garen lassen.

Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und in wenig Butter leicht anbräunen. In einer weiteren Pfanne ebenfalls Butter zerlassen und diese über den Fisch geben. Anschließend für 25 Minuten in den Ofen geben.

Für die Grundsauce eine Schalotte abziehen, fein würfeln, in Butter anschwitzen und mit 100 Milliliter Wein und Wermut ablöschen. Einkochen lassen, den Fischfond hinzufügen und das Ganze auf ein Drittel reduzieren.

Die Champignons putzen und in grobe Scheiben schneiden. Die übrige Schalotte abziehen und fein würfeln. Diese in Butter anschwitzen und die Pilze dazugeben. Die Zitrone halbieren und etwas Saft hinzugeben. Unter Rühren garen lassen, dann den übrigen Wein, die Grundsauce, den Kalbsfond und das Steinpilzpulver hinzugeben und langsam weitergaren lassen.

Den Reis abgießen und nochmals leicht salzen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Pfefferkörner grob zerstoßen.

Die Pinienkerne auf Tellern verteilen, den Fisch, den Reis und die Champignons darüber verteilen und mit Sauce beträufeln. Das Ganze mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und servieren.



„Pilsener Biergulasch mit Serviettenknödeln“ von Marco Frahn

Zutaten für zwei Personen

600 g	Schweinefilet, am Stück
100 g	Bauchspeck, geräuchert, gewürfelt
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
5	Zwiebeln
2	Eier
1	Zitrone, unbehandelt
1	Karotte
1 Knolle	Sellerie
150 g	Erbsen, frisch
1 Stange	Lauch
2 Zehen	Knoblauch
3	Brötchen, Weißmehl
400 ml	Rotwein, trocken
100 ml	Sahne
2 EL	Crème fraîche
1	Schwarzbier, tschechisch
40 ml	Tomatenmark
250 ml	Milch
75 g	Butter
1	Lorbeerblatt
4	Pimentkörner
6	Pfefferkörner
1 TL	Kümmel, grob
1 Bund	Petersilie, glatt
2 EL	Mehl
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Majoran
	Zucker, zum Abschmecken
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Brötchen in Würfel schneiden, die Milch mit einem Ei verquirlen und über die Brötchenwürfel geben.

Eine Zwiebel abziehen und zusammen mit dem Speck würfeln. Beides in einer Pfanne in Butterschmalz anbraten. Anschließend mit der Brötchenmasse, den Zwiebel- und Speckwürfeln, der Hälfte der Petersilie, dem übrigen Ei und einem Esslöffel Mehl vermengen. Eine Serviette mit zehn Gramm Butter einfetten und mit dem übrigen Mehl bestäuben. Die Masse auf die Serviette legen, zu einer Rolle formen und an den Enden abbinden. Die Rolle an einen Kochlöffel binden, in kochendes Wasser hängen und etwa 25 Minuten garen lassen.

Die Karotte und den Sellerie schälen und klein schneiden. Den Lauch abziehen und in Ringe schneiden. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, parieren und die Enden entfernen. Anschließend in Streifen schneiden, dick würfeln und mit Schmalz in einer Pfanne anbraten. Die Paprika vom Strunk befreien, entkernen, die Scheidewände entfernen und würfeln. Den Knoblauch und die übrigen Zwiebeln abziehen, fein würfeln und alles mit in die Pfanne geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zucker, Majoran, Kümmel, einem Lorbeerblatt, den Pimentkörnern und einer Scheibe Zitrone würzen.

In einem kleinen Topf die Erbsen mit Wasser, Salz und einer Prise Zucker zehn Minuten garen und zum Gulasch dazugeben. Dann das Tomatenmark dazugeben, leicht ansetzen lassen und mit Rotwein ablöschen. Zum Schluss die Sahne dazugeben und das Gulasch aufkochen lassen. Die Pfefferkörner mörsern und das Ganze damit würzen. Das Fleisch wird auf Biss geschmort. Mit einem Schuss Schwarzbier abschmecken und Crème fraîche und die übrige Petersilie hinzufügen.



Den Serviettenknödel abschrecken, auswickeln und mit einem Faden in Scheiben schneiden. Abschließend zusammen mit dem Gulasch auf Tellern anrichten und servieren.



„Rinderfilet mit Sardellen und Rosmarinpolenta“ von Marion Nagele

Zutaten für zwei Personen

4 Scheiben	Rinderfilet, à 60 g
40 g	Polenta, weiß
1 Zehe	Knoblauch
1	Zitrone, unbehandelt
8	Sardellenfilets, in Salzlake
1	Schalotte
3	Oliven, schwarz, ohne Stein
10	Salzkapern, aus dem Glas
2 Zweige	Zitronenthymian
70 ml	Haselnussöl
70 ml	Apfelsaft
70 ml	Sojasauce
1 EL	Honig
0,5 TL	Paprikapulver, edelsüß
0,5 TL	Chiliöl
0,5 EL	Sesamkörner, schwarz
5 Zweige	Rosmarin
2 EL	Butter
0,5 TL	Steinpilzmehl
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Polenta die Schalotte abziehen und klein schneiden. Den Rosmarin zupfen und fein hacken. In einem Topf die Butter bis zum Aufschäumen erhitzen, die Schalotte darin anschwitzen und die Polenta, Rosmarin und Steinpilzmehl einrühren. 125 Milliliter Wasser aufgießen und das Ganze gut verrühren. Unter Rühren 20 Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Kapern hacken und den Zitronenthymian zupfen. Einige Zesten von der Zitrone reißen. Bis auf das Fleisch die Zutaten in eine Pfanne geben. Haselnussöl, Apfelsaft, Sojasauce, Honig, Chiliöl, Sesamkörner und Paprikapulver dazugeben und das Ganze aufkochen lassen. Das Fleisch hinzugeben, kurz garen lassen und die Sardellen dazugeben. Die Oliven halbieren und dem Sud hinzufügen.

Die Polenta salzen und pfeffern und auf Tellern anrichten. Das Rinderfilet dazugeben und servieren.



„Krosser Zander mit Gemüserisotto“ von Angela Möller

Zutaten für zwei Personen

2	Zanderfilets, à 200 g, mit Haut
150 g	Risottoreis
1	Schalotte
60 g	Champignons, braun
4	Tomaten
1 Stange	Lauch
60 g	Zuckerschoten
1	Zitrone, unbehandelt
60 g	Parmesan
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Kerbel
50 ml	Sahne
500 ml	Gemüsefond
1 EL	Butter
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und beidseitig drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Den Reis zufügen und anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen. Unter ständigem Rühren diesen Vorgang wiederholen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Parmesan reiben und zum Schluss in das Risotto geben.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Den Lauch abziehen und in Streifen schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien, an der Oberseite kreuzweise einritzen und kurz blanchieren. Anschließend häuten und würfeln. Die Zuckerschoten von den Enden trennen. Petersilie und Kerbel zupfen und zusammen mit dem Schnittlauch fein schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und das Gemüse kurz darin anschwitzen. Mit den Kräutern würzen. Den Inhalt der Gemüsepfanne mit dem Risotto gut vermengen. Abschließend die Sahne untermischen.

Die Zitrone halbieren und etwas Saft über den Fisch träufeln. Den krossen Zander mit dem Gemüserisotto anrichten und servieren.