



## | Die Küchenschlacht - Überraschungsmenü vom 17. April 2009 |

### **Hauptgang: „Rinderfilet mit Orangenbutter und Bandnudeln“ von Horst Lichter**

#### **Zutaten für zwei Personen**

2	Rinderfiletsteaks, à 180 g
200 g	Bandnudeln
400 g	Brokkoli
250 ml	Sahne
1	Orange, unbehandelt
3 EL	Butter
1 EL	Olivenöl
1 TL	Tomatenmark
1	Muskatnuss
2 Zweige	Thymian
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Die Schale der Orange reiben, anschließend halbieren und zwei Scheiben für die Dekoration abschneiden. Anschließend den Saft der Orange auspressen. Einen Esslöffel Butter und die Orangenschale miteinander verkneten und mit Salz würzen. Anschließend kühl stellen.

Etwas Muskatnuss reiben. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Den Brokkoli in Röschen teilen und in Salzwasser etwa fünf Minuten garen. Beides abgießen und nochmals in der restlichen Butter schwenken, anschließend mit Salz und Muskatnuss würzen.

Die Steaks waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von jeder Seite zwei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend herausnehmen, in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Den Thymian zupfen. Den Bratensatz mit dem Orangensaft ablöschen, das Tomatenmark und die Thymianblättchen einrühren, mit der Sahne aufgießen und etwas einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rinderfiletsteaks mit je einer Orangenscheibe und der Orangenbutter garnieren und zusammen mit den Bandnudeln und Brokkoli auf Tellern anrichten.



### **Dessert: „Crêpes mit Calvados-Äpfeln“ von Horst Lichter**

#### **Zutaten für zwei Personen**

2	Äpfel
200 ml	Milch
75 g	Mehl
1	Ei
1	Zitrone, unbehandelt
1,5 TL	Zucker
1 Prise	Salz
5 EL	Butter
2 EL	Calvados
1 EL	Puderzucker

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 75 Grad vorheizen.

Die Milch und das Ei miteinander verrühren. Das Mehl, Salz und den Zucker in eine Schüssel geben und die Eiernmilch langsam einrühren. Eine Hälfte der Zitronenschale reiben und mit zwei Esslöffeln Butter unterrühren. Den Teig kurze Zeit ruhen lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Je einen Esslöffel Butter in der Pfanne zerlassen und je eine Schöpfkelle Teig hinein geben. Sofort die Pfanne schwenken, damit sich der Teig verteilt. Zwei Minuten ausbacken und je einmal wenden. Die fertig gebackenen Crêpes im Backofen warm halten, bis der Teig aufgebraucht ist. Diesen Vorgang einmal wiederholen.

Die Äpfel vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die restliche Butter in der Pfanne zerlassen und die Apfelspalten darin mit drei Esslöffeln Zitronensaft, dem Calvados und dem restlichen Zucker bei kleiner Hitze bissfest garen.

Die Crêpes mit den Calvadosäpfeln füllen, über der Füllung zusammenfalten, mit dem Puderzucker bestäuben und auf Tellern anrichten.