



| Die Küchenschlacht – Hauptgang & Dessert vom 23. April 2009 |

„Afrikanisches Hühnerfrikassee mit Couscous“ von Rolf Bürger

Zutaten für zwei Personen

500 g	Hühnerbrustfilet
300 g	Couscous
250 g	Tomaten, aus der Dose
150 g	Erbsen, TK-Ware
2	Zwiebeln
1	Zitrone, in Salzlake
2 Zehen	Knoblauch
1 Knolle	Ingwer
0,5 Bund	Koriander
2 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Ras el Hanout
0,5 TL	Kurkuma
250 ml	Gemüsefond
2 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Hühnerbrust waschen und trocken tupfen. Den Ingwer schälen und zwei Teelöffel reiben. Den Kreuzkümmel, das Kurkuma, das Ras el Hanout und den Ingwer mit etwas Wasser zu einer sämigen Paste verrühren und das Fleisch damit marinieren.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Hühnerbrust kurz bei starker Hitze von allen Seiten darin anbraten. Den Koriander zupfen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, fein würfeln, anschließend zum Fleisch geben und zwei Minuten mit schmoren. Danach den Gemüsefond, etwas Flüssigkeit von der eingelegten Zitrone, die Tomaten und die Zitronenscheiben zum Fleisch geben. Das Ganze 20 Minuten köcheln lassen. Zehn Minuten vor dem Ende der Garzeit die Erbsen und die Hälfte des Korianders dazugeben.

500 Milliliter Wasser zum Kochen bringen. Den Couscous in einen Topf geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und zehn Minuten quellen lassen. Anschließend den Couscous in ein Sieb geben und dieses in das Hühnerfrikassee hängen. Ab dem Moment, in dem der Dampf aus dem Couscous entweicht, 20 Minuten kochen lassen.

Das Hühnerfrikassee auf Tellern anrichten, den Couscous seitlich dazu platzieren, mit dem restlichen Koriander bestreuen und das Ganze servieren.



„Apfelcrêpes mit Calvados-Karamell“ von Rolf Bürger

Zutaten für zwei Personen

1	Apfel, Boskop
2	Eier
1	Zitrone, unbehandelt
40 g	Zucker
100 g	Mehl
1 EL	Butterschmalz
4 EL	Butter
25 ml	Calvados
190 ml	Milch
1 Prise	Salz

Zubereitung

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit etwas Wasser vermischen. Den Apfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden und in das Zitronenwasser legen.

Ein Ei trennen. Einen Esslöffel Butter in der Pfanne zergehen lassen. Anschließend die Milch, die flüssige Butter, das Eigelb sowie das übrige Ei verrühren. Das Mehl sieben und zusammen mit 35 Gramm Zucker und dem Salz unter die Masse heben. Den Teig zehn Minuten quellen lassen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Apfelscheiben leicht überlappend in die Pfanne legen, drei Esslöffel des Teiges darauf geben und bei mittlerer Hitze die Crêpes braun backen. Zwischenzeitlich einen Esslöffel Butter unter die Crêpes mischen und diese wenden.

Für das Calvados-Karamell die restliche Butter in eine weitere Pfanne geben und den übrigen Zucker darin karamellisieren. Langsam den Calvados angießen und kochen lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Die Apfelcrêpes auf Tellern anrichten, das Calvados-Karamell darüber geben und servieren.



„Lammfilet mit Mittelmeergemüse und Kartoffelchips“ von Anke Wiegand

Zutaten für zwei Personen

2	Lammfilets, à 150 g
3	Kartoffeln, festkochend
1	Zucchini
100 g	Oliven, schwarz, ohne Stein, in Öl
2	Paprika, gelb
100 g	Cocktailtomaten
1	Zwiebel
3 Zehen	Knoblauch
200 ml	Rotwein
2 EL	Tomatenmark
150 g	Butter
90 ml	Olivenöl
200 ml	Gemüsefond
3 Zweige	Rosmarin, getrocknet
2 Zweige	Thymian, frisch
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln samt Schale in dünne Scheiben schneiden. Die Nadeln eines Rosmarinzwigs zupfen. Eine Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit 30 Millilitern Olivenöl und den Rosmarinnadeln zu den Kartoffelscheiben geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchmischen. Die Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und für 15 Minuten in den Ofen geben.

30 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte in Streifen schneiden. Eine weitere Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit den Zwiebelstreifen im heißen Öl anschwitzen. Einen Rosmarin- und einen Thymianzweig zupfen. Die Paprika schälen, mit der Zucchini in Streifen schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren für fünf Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Abschließend die Oliven und die Cocktailtomaten hinzufügen und mit dem Thymian, dem Rosmarin, etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls 50 Gramm Butter unterrühren.

Die Lammfilets von Sehnen befreien, waschen, trocken tupfen und im restlichen Öl scharf anbraten. In der Pfanne salzen und pfeffern, nach zwei Minuten wenden, erneut mit Salz und Pfeffer würzen und eine weitere Minute braten. Die Backofentemperatur auf 150 Grad herunterregeln und die Filets für zehn Minuten in den Ofen geben.

Für die Sauce die restliche Zwiebelhälfte und den restlichen Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Filetreste in den Bratsatz geben und zusammen mit der Zwiebel, dem Knoblauch und dem restlichen Rosmarin und Thymian scharf anbraten. Das Tomatenmark hinzufügen, das Ganze mit dem Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Gegebenenfalls mit dem Gemüsefond aufgießen und reduzieren lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die restliche Butter hineinrühren.

Die Lammfilets aufschneiden. Auf den Tellern ein Gemüsebett anrichten, die Lammfilets darauf platzieren und mit der Sauce beträufeln. Die Kartoffeln in Fächerform anlegen und das Ganze servieren.



„Birnenoufflé mit Orangenzabaione“ von Anke Wiegand

Zutaten für zwei Personen

20 g	Magarine
1	Birne, reif
2	Orangen, unbehandelt
3	Löffelbiskuits
1 Schote	Vanille
3	Eier
100 g	Speisequark
100 g	Sahne
50 ml	Orangensaft
1 TL	Ahornsirup
20 g	Mehl
1 TL	Speisestärke
120 g	Zucker
1 Prise	Zimt

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Birne schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden.

Zwei Dessertringe mit der Margarine einfetten. Die Löffelbiskuits zerbröseln und mit den Birnenwürfeln, dem Ahornsirup, der Speisestärke und dem Zimt vermischen. Die Masse als Boden in die Dessertringe füllen und fest andrücken.

Die Sahne steif schlagen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Schale einer Orange reiben. 40 Gramm Zucker, ein Ei, das Vanillemark und die Hälfte des Orangenabriebs schaumig schlagen. Nun den Quark und das Mehl hinzufügen und 30 Gramm der Sahne unterheben. Die Soufflé-Masse auf die Böden geben und für 15 Minuten in den Ofen geben.

Fünf Minuten vor dem Servieren die Zabaione zubereiten: Die restlichen Eier trennen und die Eigelb mitsamt dem restlichen Zucker, dem Orangensaft und dem übrigen Orangenabrieb über einem Wasserbad schaumig schlagen.

Die restliche Orange schälen und einige Filets heraustrennen.

Die Törtchen vorsichtig aus den Ringen entfernen, mit der Zabaione auf Tellern anrichten und mit den Orangenfilets garniert servieren.



„Lammkoteletts mit Auberginen und Guacamole-Püree“ von Willi Würmseer

Zutaten für zwei Personen

8	Lammstielkoteletts, à 80 g
2	Aubergine
3	Avocados
2	Limetten, unbehandelt
5 Zweige	Rosmarin, getrocknet
1 Zweig	Rosmarin, frisch
300 ml	Olivenöl
	Rapsöl, zum Anbraten
	Currypulver, mild
	Meersalz, grob
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Die Auberginen waschen, in Scheiben schneiden, leicht mit Meersalz bestreuen und in heißem Wasser ziehen lassen.

Eine Limette halbieren und auspressen. Die Avocados halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch pürieren und mit fünf Teelöffeln Limettensaft, etwas Meersalz und dem Olivenöl zu einer cremigen Masse verrühren.

Die Auberginenscheiben trocken tupfen und in einer Pfanne in heißem Rapsöl scharf anbraten.

Die Lammkoteletts waschen, trocken tupfen, mit Meersalz und Pfeffer würzen und in heißem Rapsöl drei Minuten von jeder Seite anbraten. Die getrockneten Rosmarinzweige zupfen und die Nadeln zu dem Fleisch geben.

Die übrige Limette in Scheiben schneiden. Je eine Auberginenscheibe auf die Teller geben, mit dem Guacamole-Püree bestreichen und diesen Vorgang drei Mal wiederholen. Seitlich dazu die Lammkoteletts platzieren und mit dem restlichen Rosmarinzweig und einigen Limettenscheiben dekoriert servieren.



„Rotweibirne mit Zimtsahne“ von Willi Würmseer

Zutaten für zwei Personen

3	Birnen
1 Stange	Zimt
1	Nelke
250 g	Zucker
1 L	Rotwein, lieblich
500 ml	Sahne
3 EL	Kartoffelstärke, hell
1 EL	Zimt
5 Blätter	Minze

Zubereitung

Die Birnen, schälen, halbieren und entkernen. Anschließend mit dem Zucker, der Zimtstange und der Nelke in 90 Millilitern Rotwein kochen, bis sie die rote Farbe angenommen haben.

In den restlichen Rotwein die Kartoffelstärke hineinrühren, so dass eine Grütze entsteht.

Die Sahne steif schlagen und mit der Hälfte des Zimts würzen.

Die Birnenhälften auf Tellern anrichten, die Sahne auf die Birnen geben und mit dem restlichen Zimt bestreuen. Aus der Rotweingrütze einen Spiegel um die Birnen setzen und das Ganze mit der Minze dekoriert servieren.