

| Die Küchenschlacht - Menü am 06. Februar 2015 | „Finalgerichte“ Horst Lichter



Finalgericht: „Gefüllte Schweinemedallions im Parmamantel auf Kartoffel-Paprika-Gemüse“ von Horst Lichter

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinefilets:

2	Schweinefiletmedallions à 180 g (aus dem Mittelstück)
4 Scheiben	Parmaschinken
2	getrocknete Tomatenfilets
½	Knoblauchzehe
50 ml	Sahne
40 g	Feta
1 EL	Olivenöl
100 ml	Geflügelfond
1 Zweig	Thymian
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kartoffel-Paprika-Gemüse:

200 g	festkochende Kartoffeln
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1 Stange	Frühlingslauch
1 EL	Olivenöl
20 g	Butter
½ Bund	Schnittlauch
	Olivenöl, zum Anbraten
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufsetzen.

Für das gefüllte Schweinefilet den Feta grob zerbröseln. Die Tomaten klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und klein würfeln. Den Thymian fein hacken. Alles zusammen in einer Schüssel mit einem Esslöffel Olivenöl vermischen. Die Schweinefiletmedallions quer zur Faser aufschneiden (Schmetterlingsschnitt) und aufklappen. Mit einem Fleischklopfer etwas flach klopfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und einen Teil der Füllung auf das Fleisch geben. Das Filetstück wieder zusammenklappen und die Ränder andrücken. Mit dem Parmaschinken umwickeln. Die Fleischstücke in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Anschließend im Backofen etwa 15 Minuten fertig garen.



Den Bratensaft in der Pfanne mit Geflügelfond und Sahne ablöschen und einige Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse die Kartoffeln waschen, schälen und in etwa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser gar kochen.

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und schälen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastücke und den Frühlingslauch darin anbraten. Das Gemüse für fünf Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die gegarten Kartoffelwürfel abgießen und zur Paprika geben. Die Butter hinzufügen und unter das Gemüse schwenken.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und über das Gemüse streuen. Abschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Paprikagemüse mit je einer gefüllten Schweinefilettasche auf Tellern anrichten und mit der Sauce beträufeln und servieren.



Final-Vorspeise: „Scharfe Garnelen auf einem Salatbett mit fruchtigem Dressing“ von Barbara Kastl

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

300 g	Garnelen
1 ½	getrocknete Peperoncini
5 EL	Olivenöl
1	Ingwer
½ Bund	glatte Petersilie
1 EL	bunter Pfeffer
1 EL	Meersalz

Für den Salat:

100 g	Feldsalat
1	Orange
1	Zitrone
1 TL	Senf
3 EL	Olivenöl
2 EL	Birnen-Balsamicoessig
	Cayennepfeffer
	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Peperoncini mit den Pfefferkörnern und dem Meersalz in einen Mörser geben und fein zerstoßen. Die Petersilie klein hacken. Vom Ingwer eine fünf Zentimeter breite Scheibe abschneiden, schälen und reiben. Der restliche Ingwer kann anders verwendet werden.

Den Kopf und die Schale der Garnelen entfernen. Die Garnelen am Rücken tief einschneiden, den Darm entfernen und die Garnelen auseinanderklappen.

Auf einem Teller die Mischung aus dem Mörser, den Ingwer, die Hälfte der Petersilie und die Hälfte des Olivenöls mischen. Die Garnelen auseinanderklappen und in der Öl-Mischung 20 Minuten marinieren. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Garnelen drei bis fünf Minuten auf der geöffneten Seite anbraten.

Den Salat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing die Orange und die Zitrone halbieren und auspressen. Aus dem Olivenöl, dem Essig, dem Senf und je der Hälfte von Zitronen- und Orangensaft ein Dressing anrühren. Der restliche Orangen- und Zitronensaft kann anders verwendet werden. Eine Prise Cayennepfeffer und etwas Zucker daran geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit dem Dressing anmachen. Den Salat und die Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.



Final-Vorspeise: „Caesar Salad“ von Mario Broszio

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

250 g Blattsalat
40 g Parmesan

Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 Ei
40 g Parmesan
80 ml Olivenöl
2 EL Weißweinessig
½ TL scharfer Senf
1 TL Worcestershiresauce
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Hühnerbrust:

1 Hühnerbrust à 100 g
2 TL Currypulver
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Croutons:

2 Scheiben Weißbrot
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Für die Croutons das Weißbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin drei Minuten knusprig braten. Die Croutons auf Küchentuch abtropfen lassen. Die Hühnerbrust waschen und trocken tupfen. Das Fleisch in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in dem Currypulver wenden und in dem heißen Olivenöl in einer Pfanne von allen Seiten anbraten.

Für das Dressing den Knoblauch abziehen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Ei trennen. Das Eiweiß kann anders verwendet werden. Den Parmesan reiben. Den Knoblauch, zwei Teelöffel des Zitronensafts, den Essig, den Senf, das Eigelb, die Worcestershiresauce und den Parmesan in einen Rührbecher geben. Unter Einfließen des Öls mit dem Pürierstab aufmixen. Bei Bedarf ein wenig Wasser einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Salat klein abzupfen, waschen und trocken schleudern. Den Parmesan hobeln. Den Salat mit dem Dressing beträufeln und auf Tellern anrichten, die Hühnerbruststreifen und die Croutons darauf verteilen und servieren.