

| Die Küchenschlacht - Menü am 01. April 2015 | „Hauptgang und Dessert“ Horst Lichter



Hauptgang: „Zitronen-Nudeln mit Zucchini und Rinderfilet“ von Andreas Wais

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Scheiben Rinderfilet à 250 g
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Zucchininudeln:

250 g Zucchini
2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone
80 g Parmesan
1 Bund Petersilie
1 EL Zitronenöl, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Anbraten
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bandnudeln:

200 g Mehl
2 Eier
1 EL Sonnenblumenöl
½ TL Salz

Zubereitung

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für die Bandnudeln das Mehl auf eine Unterlage geben, eine Mulde in das Mehl drücken, die Eier hineinschlagen, das Öl und das Salz hinzufügen. Mit einer Gabel die Zutaten in der Mulde verrühren. Nach und nach immer mehr Mehl vom Rand her einarbeiten. Sobald ein dickflüssiger Teig entstanden ist, diesen mit den Händen weiter verarbeiten. Gegebenenfalls noch ein bis zwei Esslöffel Wasser hinzugeben. Solange kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig in den Kühlschrank geben.

Für die Zucchininudeln die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Petersilie hacken. Ein Drittel des Parmesans reiben, den Rest hobeln. Die Schale der Zitrone abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Etwas Butterschmalz und das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini darin drei bis vier Minuten anbraten. Den Zitronenabrieb, den Knoblauch und die Petersilie hinzufügen und kurz weiter braten. Die Zucchini Mischung mit Salz, Pfeffer und dem Zitronenöl abschmecken.



Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Das Fleisch in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten etwa eine bis zwei Minuten scharf anbraten und würzen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine zu Bandnudeln verarbeiten. Im kochenden Wasser garen.

Die garen Nudeln mit den Zucchini mischen. Den geriebenen Käse untermischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Zucchininudeln auf Tellern anrichten, mit gehobeltem Käse bestreuen und mit dem Rinderfilet servieren.



Dessert: „Mascarponecreme mit Ananas“ von Andreas Wais

Zutaten für zwei Personen

Für die Mascarpone-Creme:

½	Ananas
1	Zitrone
150 g	Naturjoghurt
150 g	Mascarpone
150 g	Schlagsahne
1	Vanilleschote
60 g	Zucker

Für die Garnitur:

50 g	Zartbitterschokolade
------	----------------------

Zubereitung

Die Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden, abtropfen lassen.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Die Sahne in der Küchenmaschine steif schlagen, dann die Mascarpone, den Joghurt, den Zitronensaft, den Zucker und dem Vanillemark unterrühren.

Die Schokolade raspeln.

Die Ananas und die Creme abwechselnd in ein Glas schichten. Die Schokoladenraspel darauf verteilen und servieren.



Hauptgang: „Zanderfilet mit Garnelen-Curry-Sauce und Reis“ von Sabine Vogels

Zutaten für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2	Zanderfilets à 150 g
1 EL	Butter
1 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Beilage:

200 g	Reis
-------	------

Für die Sauce:

2	Garnelen
1	Karotte
2	Frühlingszwiebeln
1	Zwiebel
25 ml	Sahne
2 EL	Butter
200 ml	Gemüsefond
50 ml	trockener Weißwein
½ TL	Currypulver
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Reis in reichlich gesalzenem Wasser gar kochen.

Einen weiteren Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Für die Sauce die Karotte schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, längs halbieren, waschen und in schmale lange Streifen schneiden. Die Karotten und Frühlingszwiebeln zu einem kleinen Päckchen legen und mit einem Frühlingszwiebelstreifen festbinden.

Das Gemüse zwei Minuten im kochenden Salzwasser garen. In einem Sieb gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit einem Esslöffel Butter in einem Topf goldgelb andünsten. Mit dem Fond und dem Wein angießen und bei großer Hitze auf die Hälfte einkochen. Die Hitze reduzieren, die Sahne und das Currypulver dazugeben und die Sauce sämig einkochen.

Den Zander waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl mit etwas Butter in der Pfanne erhitzen und den Zander bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten.

Die restliche Butter zur Sauce geben und mit dem Stabmixer aufschäumen.



Den Kopf der Garnelen entfernen. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen und die Schale entfernen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen und zur Sauce geben und darin garen.

Das Gemüse zur Sauce geben und darin erwärmen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch mit dem Gemüse und der Garnelensauce mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Mangotraum“ von Sabine Vogels

Zutaten für zwei Personen

1	Mango
1	Zitrone
1 Pck.	Haselnusskugeln mit Milchcremefüllung
100 ml	Sahne
150 g	Joghurt
125 g	Mascarpone
250 g	Quark
100 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker

Zubereitung

Für den Mangotraum die Sahne steif schlagen. Den Joghurt, die Mascarpone, den Quark, den Zucker und den Vanillezucker verrühren und zuletzt die Sahne unterheben.

Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Mango schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch pürieren und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

In einem Dessertglas die gefüllten Haselnusskugeln am Boden leicht zerdrücken, die Quarkmasse und das Mangopüree darauf schichten.

Den knusprigen Mangotraum im Glas servieren.



Hauptgang: „Reispfanne mit Honig-Hähnchen“ von Christian Mennicke

Zutaten für zwei Personen

Für die Reispfanne:

125 g	Basmati Reis
4	Frühlingszwiebeln
2 EL	trockener Sherry
50 ml	Gemüsefond
2 EL	Olivenöl
2 EL	geschälte ganze Mandeln
2 EL	Rosinen
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Cayennepfeffer, zum Abschmecken

Für das Honig-Hähnchen:

250 g	Hähnchenbrustfilet
1 EL	Honig
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Cayennepfeffer, zum Abschmecken

Zubereitung

Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis darin gar kochen.

Für das Honig-Hähnchen das Hähnchenbrustfilet kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fleisch in Streifen schneiden und mit Salz, dem Cayennepfeffer und dem Honig mischen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Das Grün beiseitelegen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin bei mittlerer Hitze drei Minuten unter Rühren braten. Die Frühlingszwiebeln und die Mandeln dazugeben und zwei Minuten weiterbraten.

Die Rosinen, den Sherry und den Fond dazugeben und den Reis untermischen. Die Reispfanne mit Salz und Cayennepfeffer würzen, bei schwacher Hitze noch vier Minuten kochen lassen, dabei etwas umrühren. Das Zwiebelgrün grob schneiden und unter die Pfanne heben.

Die Reispfanne mit dem Honig-Hähnchen auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Fruchtjoghurt mit Himbeer-Röllchen“ von Christian Mennicke

Zutaten für zwei Personen

Für die Himbeerrolle:

5	Himbeeren
50 g	gemahlene Mandeln
50 g	Zucker
100 g	Yufka-Teigblätter

Für den Erdbeer-Joghurt Becher:

5	Erdbeeren
1	Ei
250 g	Joghurt
250 g	Schlagsahne
150 g	Mandarinen (aus der Dose)
1 EL	Zucker

Für die Garnitur:

40 g	Zartbitterschokolade
------	----------------------

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Für die Himbeerstangen die Himbeeren mit dem Zucker und den Mandeln in einer Pfanne karamellisieren. Mehrere Yufka-Teigblätter aufeinander legen, mit der Himbeer-Mandel-Masse belegen und aufrollen. Das Ei trennen und die Rollen mit dem Eigelb bestreichen und im Ofen goldbraun backen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden.

Für den Joghurt-Becher die Sahne schlagen. Die Erdbeeren waschen und halbieren. Die Mandarinen abtropfen. Den Joghurt mit dem Zucker mischen und die Sahne unterheben. Die Erdbeeren und die Mandarinen darunter geben.

Die Schokolade raspeln.

Den Frucht-Joghurt in Dessertgläsern anrichten, die Himbeer-Yufka-Stangen darüber legen, die Schokoraspel darüber streuen und servieren.



Hauptgang: „Involtini von der Maispoularde mit Rahmspitzkohl und Weißwein-Sahne-Sauce“ von Sandra Kocks

Zutaten für zwei Personen

Für die Maispoularde:

2 Maispoulardenbrüste
4 Scheiben Parmaschinken
2 kleine Zwiebeln
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Honig
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rahmspitzkohl:

1 Spitzkohl
100 g Butter
250 g Sahne
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

1 Zwiebel
20 g Butter
200 ml Sahne
200 ml Geflügelfond
200 ml Weißwein
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Involtini die Maispoulardenbrüste mittig halbieren. Je eine dünne Scheibe zwischen zwei Klarsichtfolien legen und mit einem Plattireisen gleichmäßig dünn plattieren.

Die Zwiebeln abziehen und mit etwas Butterschmalz andünsten. Den Senf mit dem Honig verrühren.

Die Poulardenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Die Honig-Senf-Mischung darauf streichen und das Fleisch mit je einer Scheibe Parmaschinken und den Zwiebeln belegen. Die Involtini aufrollen und mit Küchengarn fixieren. Die Fleischrollen in einer Pfanne rundherum anbraten und im Ofen fertig garen.



Für die Sauce die Zwiebel abziehen und in etwas Butterschmalz in einer Pfanne anschwitzen. Mit dem Geflügelfond ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Die Sahne und den Weißwein dazugeben und die Sauce köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die kalte Butter einrühren.

Für den Rahmspitzkohl die Blätter vom Spitzkohl ablösen und waschen. Die trocken getupften Kohlblätter in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Spitzkohl darin anschwitzen. Die Sahne dazugeben. Den Kohl 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis er bissfest gegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Küchengarn von den Maispoulardeninvoltini entfernen und die Rouladen in Scheiben aufschneiden und mit dem Rahmspitzkohl und der Weißweinsauce auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Melonencreme mit Himbeereis“ von Sandra Kocks

Zutaten für zwei Personen

Für die Creme:

1	kleine Honigmelone
1	Zitrone
400 g	griechischer Naturjoghurt
150 g	Sahne
50 g	Puderzucker
2 Blatt	Gelatine

Für das Eis:

500 g	Himbeeren
4	Eier
400 g	Sahne
450 g	Zucker
1	Zitrone

Für die Garnitur:

1 Zweig	Minze
---------	-------

Zubereitung

Die Gelatine in ausreichend kaltem Wasser einweichen.

Für die Melonencreme die Zitrone halbieren und auspressen. die Melone halbieren und entkernen. Mit einem Kugelausstecher zwölf Kugeln ausstechen und für die Garnitur bereitstellen. Das restliche Melonenfleisch fein hacken und mit dem Joghurt, dem Zitronensaft und dem Puderzucker verrühren. Die Gelatine ausdrücken und mit zwei Esslöffel Joghurtcreme im Wasserbad auflösen und unter die Creme rühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Creme heben.

Für das Eis die Himbeeren mit einem Pürierstab pürieren. Die Eier trennen. Die Eiweiße können anderweitig verwendet werden. Die Zitrone halbieren und auspressen. In einer Schüssel die Eigelbe mit Zucker und Zitronensaft vermischen. Die Sahne steif schlagen und unter die Masse heben.

Die Masse in die Eismaschine geben und gefrieren lassen. Das fertige Eis ins Gefrierfach geben.

Das Himbeereis mit der Melonencreme auf Tellern anrichten, mit der Minze garnieren und servieren.