

| Die Küchenschlacht - Menü am 02. April 2015 | „Finalgerichte“ Horst Lichter



Finalgericht: „Kabeljau mit Bohnen-Ragout und Bulgursalat“ von Horst Lichter

Zutaten für zwei Personen

Für den Bulgursalat:

80 g Bulgur
20 g Butter
100 ml Gemüsefond
30 g getrocknete Tomaten
½ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Bohnen-Ragout:

250 g grüne Bohnen
20 g Butter
300 ml Gemüsefond
1 Muskatnuss
2 Stiele Bohnenkraut
20 g Mehl
 Salz, aus der Mühle

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 200 g (ohne Haut)
1 Zitrone
2 EL Olivenöl
20 g Butter
 Salz, aus der Mühle
 schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

½ Bund Kerbel

Zubereitung

Den Bulgur mit dem Gemüsefond in einem Topf aufkochen, mit Salz würzen und fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, die Butter zugeben und den Bulgur weitere fünf Minuten quellen lassen. Die Tomatenfilets klein schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides unter den Bulgur rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnen putzen, waschen und halbieren. Die Bohnen im kochenden Salzwasser fünf Minuten bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl einrühren und zwei bis drei Minuten ohne Farbe anschwitzen. Mit dem Gemüsefond auffüllen und dabei kräftig umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden können.



Die Sauce fünf Minuten köcheln lassen, mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Bohnen zugeben und in der Sauce etwa drei Minuten köcheln lassen. Zuletzt das Bohnenkraut klein schneiden und unterrühren.

Die Kabeljaufilets waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren. Eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die Fischfilets mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von allen Seiten anbraten. Die Butter zugeben und bei milder Hitze drei Minuten garziehen lassen.

Den Bulgur mit dem Bohnenragout auf Tellern anrichten und je ein Kabeljaufilet dazulegen. Mit Kerbel garnieren und servieren.



Rezept für „Das perfekte Steak“ von Horst Lichter

Zutaten für zwei Personen

2	Rindersteaks à 200 g
4 Zehen	Knoblauch
2 Zweige	Rosmarin
1 Bund	Thymian
	Olivenöl, zum Vorgaren und Anbraten

Zubereitung

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Die Steaks waschen und trocken tupfen. Auf ein Backblech etwas Olivenöl geben und die Steaks darauf legen. Den Knoblauch abziehen, halbieren und ebenfalls mit auf das Blech legen. Thymian und Rosmarin an und um das Fleisch legen und nochmals eine kleine Menge Olivenöl darüber geben.

Das Blech für 30 bis 40 Minuten in den Backofen geben.

Olivenöl in eine Pfanne geben und diese stark erhitzen. Das Steak nun je nach Dicke zwei Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend den Thymian und Rosmarin auf einem Teller anrichten, das Steak dazugeben und servieren.



Final-Dessert: „Orangenquark“ von Andreas Wais

Zutaten für zwei Personen

Für den Quark:

1	Orange
250 g	Magerquark
150 g	Vollmilchjoghurt
2 EL	Zucker
1	Vanilleschote

Für die Garnitur:

1	Orange
1 EL	Pistazien

Zubereitung

Die Schale der Orange abreiben. Die Orange halbieren und auspressen. Die Vanille längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Den Orangenabrieb, den Orangensaft mit dem Quark, dem Joghurt, dem Zucker und dem Vanillemark vermengen und glatt rühren. Anschließend in Dessertgläser füllen.

Für die Garnitur die Pistazien hacken. Die Orange filetieren.

Den Orangenquark mit den Orangenfilets und den Pistazien garnieren und in den Dessertgläsern servieren.



Final-Vorspeise: „Gebratener Mozzarella auf Blattsalat mit fruchtigem Dressing“ von Sabine Vogels

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

80 g	Endiviensalat
80 g	Radicchio
1 EL	Sojasprossen
1 EL	Kresse

Für den Mozzarella:

200 g	geräucherter Mozzarella
1 EL	Mehl
	Olivenöl

Für die Marinade:

2	Frühlingszwiebeln
120 ml	weißer Traubensaft
2 EL	weißer Balsamico
2 EL	dunkler Balsamico
2 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Mehl auf einen Teller geben und den Mozzarella darin wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mozzarellascheiben darin anbraten.

Die Salatblätter vom Radicchio und vom Endiviensalat ablösen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter etwas klein zupfen und mit den Sprossen vermischen.

Für die Marinade die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Traubensaft, den Honig, den weißen und den dunklen Balsamico und das Olivenöl mit den Frühlingszwiebeln vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit den Mozzarellascheiben auf Tellern anrichten, die Marinade darüber geben, mit der Kresse garnieren und servieren.



Final-Dessert: „Zweierlei Schokoladencreme mit Himbeeren und Ananas“ von Sandra Kocks

Zutaten für zwei Personen

1	Ananas
200 g	Himbeeren
200 g	Sahne
250 g	Magerquark
50 g	Vollmilchschokolade
50 g	weiße Schokolade
2.	Vanilleschoten
1 EL	Zucker
40 ml	Bitterorangenlikör
1 TL	Zimtpulver

Zubereitung

Die Schokolade getrennt in zwei Metallschüsseln zerkleinern und im Wasserbad schmelzen. Die Vanilleschoten längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Unter die Vollmilchschokolade zwei Drittel des Vanillemarks und den Zimt rühren. Unter die weiße Schokolade den Rest des Vanillemarks rühren.

Die Sahne steif schlagen, mit dem Quark vermengen und je eine Hälfte der Mischung unter die Schokoladen heben.

Die Schokomasse in Gläser schichten und kalt stellen.

Die Ananas vierteln. Ein Viertel schälen und den inneren Strunk entfernen. Die übrige Ananas kann anderweitig verwendet werden. Die Himbeeren waschen und trockentupfen.

Die Ananas mit dem Zucker und dem Orangenlikör in einer Pfanne karamellisieren.

Die Schokoladencreme mit der Ananas und den Himbeeren in den Gläsern servieren.