

# | Die Küchenschlacht - Menü am 10. Juni 2015 |

## „Hauptgerichte“ Björn Freitag



### **Hauptgericht: „Rinderfilet mit Polenta, Zuckerschoten und Tomatensalsa“ von Christian Wagner**

#### **Zutaten für zwei Personen**

##### *Für das Rinderfilet:*

- 2 Rinderfiletmedaillons à 300 g
- 4 EL Butterschmalz
- Meersalz, zum Abschmecken
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für die Tomatensalsa:*

- 50 g Tomaten, getrocknet, in Kräuteröl
- 4 Strauchtomaten, groß
- ½ Zehe Knoblauch
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Basilikum
- 2 EL dunkler Balsamicoessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL brauner Rohrzucker
- Zimt, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für die Polenta:*

- 75 g Instant-Polenta
- 200 ml Geflügelfond
- 100 ml Vollmilch
- 25 g Parmesan
- 1 Muskatnuss
- Butter, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für die Zuckerschoten:*

- 150 g Zuckerschoten, frisch
- 2 EL Butter
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.



In einer großen Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen und bei hoher Temperatur auf beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen 15 Minuten garen. Danach den Backofen auf 180 Grad stellen und weitere zehn Minuten garen.

Für die Polenta die Milch mit dem Geflügelfond aufkochen. Etwas Muskatnuss reiben und die Milch-Geflügelfondmischung mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Polenta einstreuen und einmal aufkochen lassen. Anschließend fünf Minuten weiter köcheln lassen, damit die Polenta aufquellen kann. Den Parmesan reiben und unterrühren. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Polenta in Nocken formen und von allen Seiten anbraten.

Für die Tomatensalsa die getrockneten Tomaten fein würfeln. Die Strauchtomaten halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Basilikum ebenfalls zerkleinern. Die Tomaten, den Knoblauch, die Petersilie und den Basilikum vermengen und aus dem Olivenöl, dem Balsamicoessig und dem braunen Rohrzucker die Marinade herstellen. Beides zusammengeben und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Anschließend im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Zuckerschoten waschen, von den Stielenden befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne geben und die Zuckerschoten mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker anbraten.

Das Rinderfilet mit Polenta, Zuckerschoten und Tomatensalsa auf Tellern anrichten und servieren.



**Hauptgericht: „Pochiertes Kalbsfilet im Kräutermantel mit Kartoffelkrapfen, Karotten-Lauch-Gemüse und Schnittlauch-Mayonnaise“ von Christoph Kist**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für das Kalbsfilet:*

1	Kalbsfilet á 600 g
1 L	Kalbsfond
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Basilikum
1 Bund	Kerbel
2 Zweige	Liebstockel
2	Lorbeerblätter
5	Wacholderbeeren
5	Pfefferkörner

*Für die Kartoffelkrapfen:*

500 g	festkochende Kartoffeln
100 g	Mehl
3	Eier
150 g	Butter
200 g	Semmelbrösel
1	Muskatnuss
	Rapsöl, zum Frittieren
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für das Gemüse:*

3	Karotten, groß
1 Stange	Lauch
100 g	Butter
500 ml	Gemüsefond
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Mayonnaise:*

1 Bund	Schnittlauch
1	Zitrone
4	Eier
1 EL	Joghurt (3,5 %)
1 TL	Senf, mittelscharf
400 ml	Sonnenblumenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Zucker, zum Abschmecken

**Zubereitung**

Den Backofen auf 95 Grad Umluft vorheizen.



Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen und abschütten.

Für das Kalbsfilet die Petersilie, das Basilikum und den Kerbel fein hacken und auf einem Schneidebrett verteilen. Das Kalbsfilet waschen und trocken tupfen. Anschließend das Fleisch in den gehackten Kräutern wälzen und zunächst in Frischhaltefolie und dann wie ein Bonbon großzügig in Alufolie einwickeln. Dem Kalbsfond in einem Topf einen Liter Wasser, den Liebstöckel, das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren und die Pfefferkörner hinzugeben und auf 85 Grad erhitzen. Die beiden Enden des Alufolien-Bonbons am Rand des Topfes mit dem Kalbsfond so umlegen, dass das eingewickelte Kalbsfilet im Fond schwimmt. Den Topf in den Backofen geben und das Fleisch darin 25 Minuten ziehen lassen.

Für die Kartoffelkrapfen die Eier trennen und ein wenig Muskatnuss reiben. Das Eigelb und die geriebene Muskatnuss mit der Butter, Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben und stampfen. Die gestampften Kartoffeln zu Nocken formen, zunächst im Mehl, dann im Eiweiß anschließend in den Semmelbröseln wenden. Das Frittieröl erhitzen und die Nocken darin goldgelb frittieren.

Den Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Die Karotten darin 5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend den Lauch in feine Streifen schneiden. Die Butter in der Pfanne zergehen und den Lauch darin anschwitzen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mayonnaise die Eier trennen und etwas Zitronenschale reiben. Eigelb und Zitronenschale mit Salz, Pfeffer, Zucker und Senf mithilfe eines Schneebesens aufschlagen. Bei stetigem Schlagen nach und nach das Sonnenblumenöl zugeben bis eine fein verteilte Masse entsteht. Anschließend den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und der Mayonnaise hinzugeben. Mit einem Esslöffel Joghurt, Salz und Pfeffer würzen.

Das pochierte Kalbsfilet im Kräutermantel mit Kartoffelkrapfen, Gemüse und Schnittlauchmayonnaise auf Tellern anrichten und servieren.



## **Hauptgericht: „Bärlauch-Gnocchi mit Wildlachswürfeln, grünem Spargel und Bärlauchbutter“ von Tim Biebighäuser-Becker**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Gnocchi:*

300 g	festkochende Kartoffeln, klein
70 g	Bärlauch, frisch
1	Ei
50 g	Kartoffelstärke
50 g	Hartweizengrieß, fein gemahlen
50 g	Mehl
1	Muskatnuss
	Salz und schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Wildlachs-Würfel:*

1	Wildlachsfilet à 200
1	Limette
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den grünen Spargel:*

6 Stangen	grünen Spargel
30 g	Bärlauch
100 g	Porzellanbutter, kalt
	Puderzucker, zum Anbraten

### **Zubereitung**

Gesalzenes Wasser in einen Topf geben und die ungeschälten Kartoffeln darin weichkochen. Anschließend den Bärlauch waschen und trocken schleudern und die Stiele entfernen. Das Ei aufschlagen und mit 70 Gramm des Bärlauchs mithilfe eines Stabmixers zu einer feinen Masse pürieren. Das Wasser aus dem Topf abschütten, die Kartoffeln im heißen Zustand pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Kartoffelmasse mit dem Bärlauch vermischen und das Hartweizengrieß, die Kartoffelstärke und das Mehl unterheben. Etwas Muskatnuss reiben. Den Bärlauch-Kartoffel-Teig mit dem Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig zu fingerdicken Rollen formen und zwei Zentimeter lange Scheiben abschneiden. Anschließend mit der Rückseite der Gabel andrücken. Wasser in einem Topf erhitzen und die Gnocchi darin so lange kochen bis sie oben schwimmen.

Das Wildlachsfilet würfeln. Etwas Limettenschale reiben. Den Wildlachs mit Salz, Pfeffer und dem Limettenabrieb würzen. Olivenöl in eine Pfanne geben und den Wildlachs darin anbraten. Die Spargelstangen von den unteren Enden befreien und die untere Hälfte schälen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Stangen eine halbe Minuten blanchieren und mit Eiswürfeln abschrecken. Den Spargel dritteln. Puderzucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen. Die Spargelstücke darin kurz anbraten. 150 Milliliter Wasser hinzugeben und köcheln lassen. Die restlichen 30 Gramm Bärlauch und die Butter mit in die Pfanne geben. Die Bärlauch-Gnocchi mit Wildlachswürfeln, gebratenem grünem Spargel und Bärlauch-Butter auf Tellern anrichten und servieren.



## **Hauptgericht: „Pasta mit Riesengarnelen, Rucola, Kirschtomaten, Parmesan und Pinienkernen“ von Julia Fassbender**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Pasta:*

200 g Vollkornmehl  
200 g Mehl, Type 402  
4 Eier  
2 EL Olivenöl

#### *Für die Riesengarnelen:*

8 Riesengarnelen, mit Schale  
200 g Kirschtomaten  
1 Bund Rucola  
50 g Pinienkerne  
100 ml Weißwein  
1 Schote Chili, rot  
2 Knoblauchzehen  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Garnitur:*

20 g Parmesan  
2 EL süßer Balsamico

### **Zubereitung**

Das Mehl in einer Schüssel mit den Eiern, dem Olivenöl und drei Esslöffeln lauwarmen Wasser zu einem Teig verkneten. Anschließend mit der Nudelmaschine zu einem dünnen Teig ausrollen und in Streifen schneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln darin kochen bis diese al dente sind.

Die Riesengarnelen der Länge nach am Rücken aufschneiden, trockentupfen und vom Darm und der Schale befreien. Die Schalen in einer Pfanne mit dem Olivenöl leicht anrösten, damit die Pfanne den Geschmack der Garnelen erhält. Die Schalen danach aus der Pfanne nehmen. Den Knoblauch abziehen, die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden sowie den Kernen befreien und beides klein schneiden. Anschließend in der Pfanne kurz anbraten und die Garnelen hinzugeben. Abschließend mit Weißwein ablöschen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Parmesan reiben und die Pinienkerne kurz ohne Fettzugabe in einer Pfanne anrösten. Die Kirschtomaten vierteln und den Rucola waschen sowie trocken schleudern.

Die fertigen Nudeln in der Garnelenpfanne zusammen mit den Kirschtomaten, dem Rucola und den Pinienkernen schwenken.

Die Pasta mit der mit Riesengarnelen, dem Rucola und den Kirschtomaten auf Tellern anrichten, mit Parmesan, dem süßen Balsamico und Pinienkernen garnieren und servieren.