

| Die Küchenschlacht - Menü am 18. Juni 2015 | „Hauptgänge & Desserts“ Horst Lichter



Hauptgang: „Kaninchenleber mit Trüffel-Risotto“ von Markus Thöni

Zutaten für zwei Personen

Für die Kaninchenleber:

250 g Kaninchenleber
50 ml Cognac
Olivenöl, zum Anbraten
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Risotto:

150 g Risottoreis
2 Frühlingzwiebeln
2 Zehen Knoblauch
500 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein
20 g Butter
100 ml Sahne
50 g Parmesan
5 frische Salbeiblätter
1 Lorbeerblatt
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Trüffelschaum:

100 ml Sahne
150 ml Weißwein
10 ml Trüffelöl
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für das Risotto etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen, kleinschneiden und darin andünsten. Den Reis dazugeben und mit etwas von dem Gemüsefond ablöschen. Das Lorbeerblatt und die Salbeiblätter dazugeben und nach und nach unter regelmäßigem Rühren mit dem Fond aufgießen. Anschließend mit dem Weißwein, der Butter und der Sahne verfeinern. Den Parmesan reiben und kurz vor dem Anrichten unter das Risotto ziehen. Ein wenig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kaninchenleber etwas Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Kaninchenleber abspülen, trocken tupfen und kurz in der Pfanne anbraten. Anschließend mit dem Cognac ablöschen.



Für den Trüffelschaum die Sahne mit dem Weißwein aufkochen und schaumig schlagen. Das Trüffelöl darunter heben und unter das Risotto ziehen.

Die Kaninchenleber mit Risotto und Trüffelschaum auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Zabaione mit Mango und Orange“ von Markus Thöni

Zutaten für zwei Personen

Für die Zabaione:

4	Eier
20 ml	süßer Sherry
40 g	Zucker

Für das Obst:

1	reife Mango
2	Orangen
1	Zitrone

Zubereitung

Einen Topf mit Wasser für ein Wasserbad erhitzen.

Für die Mangospalten die Mango schälen und vom Kern befreien. Anschließend in Spalten schneiden. Die Orange ebenfalls schälen und filetieren. Die Zitrone waschen, etwas von der Schale abreiben und über das Obst geben.

Für die Zabaione die Eier trennen. Das Eigelb in eine Schüssel geben und den Zucker und den Sherry dazugeben. Die Schüssel auf das Wasserbad geben und unter ständigem Rühren eine schaumige, helle Masse herstellen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden.

Die Zabaione mit Mango und Orange auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgang: „Mit Penne gefüllte Aubergine mit gemischtem Salat“ von Ricarda Göbel

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllte Aubergine:

200 g	Penne
2	Auberginen
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
400 g	gehackte Tomaten, aus der Dose
2 TL	getrockneter Oregano
100 g	Mozzarella
100 g	Parmesan
2 EL	Semmelbrösel
	Olivenöl, zum Anbraten

Für den Salat:

1	Kopfsalat
1	Salatgurke
3	Tomaten
5-6	Radieschen
½ Bund	Schnittlauch
1 Becher	saure Sahne
1 EL	mittelscharfer Senf
	weißer Balsamico
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen längs halbieren, das Fruchtfleisch aushöhlen. Das Innere der Aubergine mit Öl bestreichen. Das ausgelöste Fruchtfleisch kleinschneiden. Die ausgehöhlte Auberginen im Backofen vorbacken.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und mit Auberginenfruchtfleisch etwas Olivenöl glasig andünsten, die Dosentomaten und Oregano hinzufügen, alles aufkochen lassen und dann Nudeln einrühren. Die Nudeln in die Aubergine füllen und mit der Mozzarella und dem Parmesan bedecken und im Backofen gratinieren.

Für den Salat den Kopfsalat klein rupfen, waschen und trocken schleudern. Die Tomate und die Radieschen vom Strunk befreien und mit der Gurke waschen und trocken tupfen. Alles kleinschneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Vinaigrette aus der sauren Sahne, Salz, Pfeffer, Senf, Essig, Schnittlauch und Öl herstellen und über den Salat geben und Alles vermengen.

Die überbackene Aubergine mit dem gemischten Salat auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Gebackene Apfelringe mit Vanillesauce“ von Ricarda Göbel

Zutaten für zwei Personen

Für die gebackenen Apfelringe:

2	saure Äpfel, groß
3	Eier
180 g	Mehl
200 ml	Milch
20 g	Zucker
1 Prise	Salz
1 TL	Speiseöl
500 g	Margarine
1 TL	Zimt
4 EL	Zucker

Für die Vanillesauce:

500 ml	Milch
1	Vanilleschote
2 EL	Speisestärke
2 EL	Zucker

Zubereitung

Aus den Eiern, dem Mehl, der Milch, einem Teelöffel Öl sowie 20 Gramm Zucker einen Teig herstellen. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und in zwei Zentimeter dicke Ringe schneiden. Anschließend die Apfelringe mehlieren, durch den Teig ziehen und im heißen Teig ausbacken. Abschließend aus dem Zimt und dem restlichen Zucker eine Mischung herstellen und die ausgebackenen Apfelringe darin wälzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Vanillesauce die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und das Mark in die Milch geben. Das Ganze mit dem Zucker aufkochen lassen und mit der Speisestärke andicken und nochmals aufkochen lassen.

Die Apfelringe auf Tellern anrichten und mit der Vanillesauce garniert servieren.



Hauptgang: „Rinderfilet mit Gemüsespaghetti und Bratkartoffeln“ von Markus Schmeling

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

500 g Rinderfilet, am Stück
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Gemüsespaghetti:

2 Möhren
2 Zucchini
5 Cherrytomaten
200 g Parmesan
1/8 l dunkle Sojasauce
1/8 l Distelöl
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bratkartoffeln:

200 g festkochende Drillinge
1 rote Zwiebel
10 g Butter
2 TL edelsüßes Paprikapulver

Zubereitung

Den Backofen 100 Grad Ober-/Unterhitze warmhalten.

Für die Kartoffeln einen Topf mit Wasser erhitzen und die Kartoffeln 15 Minuten darin garen. Anschließend die Kartoffeln pellen und in kleine Stücke schneiden.

Das Rinderfilet am Stück in zwei gleichgroße Steaks schneiden.

Für das Fleisch eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die beiden Rinderfilets vorsichtig in die Pfanne legen. Anschließend das Fleisch von beiden Seiten für zwei Minuten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rinderfilets anschließend in eine ofenfeste Backform legen und im Ofen 20 Minuten garen.

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelstücke darin anbraten. Die Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend in die Pfanne geben und mit dem Paprikapulver mit dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Gemüsespaghetti die Möhren und Zucchini waschen, trocken tupfen und schälen. Mit dem Spirelli-Spiralschneider Gemüsespaghetti herstellen. Anschließend die Cherrytomaten waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.



Das Distelöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Anschließend die Gemüsespaghetti aus Zucchini und Möhren, sowie die in Scheiben geschnittenen Cherrytomaten in die Pfanne geben. Etwa 250 Milliliter Wasser hinzufügen und das Gemüse bei geschlossenem Deckel in der Pfanne dünsten. Wenn das Wasser verkocht ist, Sojasauce, Olivenöl und Pfeffer hinzugeben.

Zuletzt den Parmesan mit der Reibe kleinraspeln und über die Gemüsespaghetti geben.

Das Rinderfilet mit Gemüsespaghetti auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Crêpes mit Schokoladensauce“ von Markus Schmeling

Zutaten für zwei Personen

Für die Crêpes:

2	Eier
200 ml	Milch
50 g	Butter
1 Schote	Vanille
100 g	Mehl
2 Paket	Vanillezucker
	Salz, aus der Mühle

Für die Schokoladensauce:

100 g	Blockschokolade, zartbitter
10 g	Puderzucker

Zubereitung

Für die Schokoladensauce die Blockschokolade in Stückchen brechen. Einen Topf mit Wasser auf dem Herd erhitzen und eine kleinere feuerfeste Schale hineinstellen. Anschließend die Schokolade hineingeben und im Wasserbad etwa vier Minuten schmelzen lassen.

Für die Crêpes Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. In einer Rührschüssel die Eier, die Milch, den Vanillezucker und das Vanillemark zusammengeben und mit einem Mixer verrühren. Anschließend die zerlassene Butter hinzufügen und erneut rühren. Zuletzt das Mehl dazugeben und weiterrühren. Erneut etwas Butter in der Pfanne schmelzen und mit der Teigmasse zwei dünne Crêpes backen. Die Crêpes nach zwei Minuten wenden und aus der Pfanne nehmen.

Die Crêpes mit Schokoladensauce auf Tellern anrichten und servieren.