



| Die Küchenschlacht - Menü am 01. August 2014 | „Finalgerichte“ Horst Lichter

Finalgericht: „Gegrillte Dorade mit Tomaten-Spargelsalat und Tomaten-Paprika-Relish“ von Horst Lichter

Zutaten für zwei Personen

Für die Dorade:

2	Doraden, à 375g, küchenfertig, mit Haut
2	Limetten
3 Zweige	Thymian
3 Zweige	Rosmarin
3 Zweige	Salbei
4 Zehen	Knoblauch
	Olivenöl, zum Bestreichen
	Meersalz, grobkörnig
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Tomaten-Spargelsalat:

300 g	grünen Spargel, dünn
4	rote Kirschtomaten
4	gelbe Kirschtomaten
1	rote Zwiebel
½	Limette
1 TL	Honig
2 EL	Olivenöl
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Tomaten-Paprika-Relish:

1	rote Paprika, klein
2	reife Tomaten
½	Zitrone
2	Lauchzwiebeln
½ Zehe	Knoblauch
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Tabasco
1 TL	Honig
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

½	Limette
1	Baguette

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Doraden waschen und trockentupfen. Im Abstand von etwa zwei Zentimetern seitlich die Haut einschneiden. Die Knoblauchzehen für die Dorade abziehen und andrücken. Zusammen mit dem Thymian, dem Rosmarin und dem Salbei in die Bauchhöhle der Dorade geben. Den Fisch beidseitig mit dem Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Doraden in einem Fisch-Grillgitter auf dem heißen Grill von jeder Seite etwa fünf Minuten garen.

Den Spargel waschen und trockentupfen. Die holzigen Enden großzügig entfernen und die Tomaten waschen, halbieren und vom Strunk befreien. Die rote Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Den Spargel mit etwas Olivenöl in einer heißen Grillpfanne etwa sechs Minuten garen. Dabei gelegentlich wenden, damit er von jeder Seite eine leichte



Bräune bekommt. Den Spargel aus der Pfanne nehmen, halbieren und mit den Tomaten und den Zwiebelstreifen in eine Schüssel geben. Den Saft der Limette auspressen und zusammen mit dem Olivenöl über dem Salat verteilen. Alles miteinander vermengen. Mit dem Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Relish den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen und vom Kerngehäuse befreien. Anschließend in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Knoblauch und einem Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne fünf Minuten braten. Zwischendurch öfter wenden. Währenddessen die Tomaten waschen, vierteln, vom Strunk befreien und fein würfeln. Die Lauchzwiebeln von den Enden befreien und in feine Ringe schneiden. Diese zusammen mit den Tomaten, dem Tomatenmark, dem Tabasco und dem restlichen Olivenöl zu der Paprika-Knoblauch-Mischung in die Pfanne geben. Die Zitrone auspressen und das Relish damit abschmecken. Anschließend noch salzen und pfeffern.

Kurz vor dem Servieren das Baguette in den Ofen geben, um es aufzuwärmen. Von der halben Limette vier schöne Spalten schneiden.

Die gegrillte Dorade mit Tomaten-Spargelsalat und Paprika-Tomaten-Relish auf Tellern anrichten, mit den Limettenspalten garnieren und mit dem warmen Baguette servieren.



Final-Dessert: „Gegrillte Banane mit Schoko-Eierlikör-Garnitur“ von Renate Sebastian

Zutaten für zwei Personen

2	reife Bananen
100 g	Bitterschokolade
2 EL	Butter
250 g	Sahne
60 ml	Eierlikör
50 g	Mandelstifte
2 EL	Puderzucker
5	Sahnebonbons

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Bananen mit der Schale auf den Grill legen und grillen, bis die Schale schwarz ist.

100 Gramm Sahne mit der Butter und der Bitterschokolade schmelzen und mit Puderzucker abschmecken. Die restliche Sahne in einem separaten Gefäß aufschlagen.

Eine Pfanne erhitzen und die Mandelstifte darin anrösten.

Die Sahnebonbons auf einem Backpapier im Ofen schmelzen lassen. Aus dem flüssigen Karamell anschließend auf einem weiteren Stück Backpapier Fäden für die Garnitur ziehen.

Die Bananen halbieren, mit der Schalenseite auf den Teller legen, mit der Schokolade und dem Eierlikör begießen, etwas von der Sahne dazwischen geben und mit den Mandelstiften bestreuen.

Die gegrillte Banane mit Schoko-Eierlikör-Garnitur auf Tellern anrichten und mit den Karamellfäden garnieren.



Final-Vorspeise: „Gegrillter Hasenfilet-Ananas-Spieß mit Yellow-Curry-Marinade und Zucchini-Paprika-Bett“ von Erich Aeschlimann

Zutaten für zwei Personen

Für den Spieß:

200 g	Hasen- oder Kaninchenfilet
150 g	Ananas
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Zucchini-Paprika-Gemüse:

150 g	Zucchini
100 g	rote Paprika
3 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Marinade:

2 EL	gelbe Currypaste
2 EL	Sojasauce
3 EL	Pflanzenöl
1 TL	milder Senf
1 Prise	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Hasenfilet in zwei Zentimeter dicke Stücke schneiden und in der Marinade einlegen. Zur Seite stellen und ruhen lassen. Die Ananas von den Enden und dem Strunk befreien und in viereckige Stücke schneiden. Auf die Holzspieße abwechselnd die Ananas und das Hasenfilet stecken und für einige Minuten auf den Grill legen.

Die Zucchini waschen und diagonal in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Paprika ebenfalls waschen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Anschließend in längliche Scheiben schneiden und zusammen mit den Zucchini auf den Grill legen, bis die Grillstreifen zu erkennen sind. Die Gemüsestreifen anschließend auf dem Anrichteteller mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gegrillten Hasenfilet-Ananas-Spieße mit Yellow-Curry-Marinade und Zucchini-Paprika-Bett auf Tellern anrichten und servieren.



Grillgericht von Ralf Zacherl: „Pilgermuschel mit Seidentofu und Zuckerschoten-Sprossen-Gemüse“

Zutaten für zwei Personen

2	Jakobsmuscheln, küchenfertig
100 g	Seidentofu
10	Zuckerschoten
40 g	Sojasprossen
2 EL	Röstzwiebeln
1 Scheibe	Toastbrot
1 Zweig	Koriander
1 Knolle	Ingwer, klein
1 Prise	Currypulver
1 TL	Zucker
50 ml	Sojasauce
50 ml	Fischsauce
30 ml	Geröstetes Sesamöl
	Pflanzenöl, zum Einfetten
	Meersalz, zum Abschmecken
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die feuerfeste Form mit dem Pflanzenöl einfetten. Den Tofu in zwei Portionen aufteilen und in der Form mit der Sojasauce, der Fischsauce und 20 Milliliter des Sesamöls marinieren. Den Ingwer schälen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Currypulver zu der Marinade geben.

Die Zuckerschoten waschen und in dünne Streifen schneiden. Diese zusammen mit den Sojasprossen, ein wenig Salz, dem Zucker und dem restlichen Sesamöl marinieren.

Den Tofu bei etwa 140 Grad grillen und das Gemüse dazugeben.

Eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen. Das Toastbrot in Würfel schneiden und darin kross braten.

Die Pilgermuschel salzen und pfeffern und bei etwa 220 Grad auf den geölten Rost legen. Nach zwei Minuten wenden und anschließend kurz beim Tofu ruhen lassen.

Den Koriander waschen, trockentupfen und grob hacken.

Die Pilgermuschel mit Seidentofu und Zuckerschoten-Sprossen-Gemüse auf Tellern anrichten und mit den Röstzwiebeln, Croûtons und dem Koriander garnieren.