



| Die Küchenschlacht - Menü am 27. August 2014 | „Hauptgerichte“ Horst Lichter

Hauptgericht: „T-Bone-Steak mit Salbei und Speck-Polenta“ von Frank Schumann

Zutaten für zwei Personen

Für die Steaks:

2	T-Bone-Steaks, pariert, à 200 g
3 Stiele	Salbei
1 TL	gemahlene Senfsamen
1 TL	Meersalzflocken

Für die Polenta:

120 g	Instant-Polenta
40 g	Parmesan
12 Scheiben	Pancetta
½ Bund	Basilikum
30 g	Butter
500 ml	Hühnerbrühe
250 ml	Milch
	Meersalz
	schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Für die Polenta die Brühe sowie die Milch zum Kochen bringen. Die Polenta dann hinzugeben, zwei bis drei Minuten lang unterrühren und anschließend vom Herd nehmen. Das Basilikum in Streifen schneiden und mit dem Parmesan und der Butter einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vier Souffléförmchen mit Pancetta auslegen, die Polenta einfüllen und circa 25 Minuten lang goldbraun backen.

Für die Steaks den Salbei kleinhacken. Den Salbei mit den Senfsamen und etwas Salz vermischen und anschließend auf die Steaks streuen. Die Steaks in einer Grillpfanne circa fünf Minuten lang braten.

Die Steaks zusammen mit der Polenta in der Souffléform auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Salz garnieren.



Hauptgericht: „Rinderfilet mit Kartoffelchips und Champignonrahm“ von Franziska Müller

Zutaten für zwei Personen:

Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet
50 g Butter, zum Anbraten
1 Bund Rosmarin
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Champignonrahm:

150 g braune Champignons
1 Zwiebel
200 ml trockener Weißwein
200 ml Sahne
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffelchips:

2 Kartoffeln
200 ml Sonnenblumenöl, zum Anbraten
Mehl, zum Bestäuben
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Champignons waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, die Champignons mit der Zwiebel anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen.

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Olivenöl in der Grillpfanne erhitzen und das Filet etwa fünf Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend mit einem Zweig Rosmarin belegen und danach zum Ruhen in den Backofen legen, mit einer Butterflocke on top.

Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Einen Topf mit Sonnenblumenöl erhitzen und die Kartoffelchips hineinlegen, bis sie goldgelb sind. Danach die Kartoffelchips aus dem Öl schöpfen und auf Küchenpapier abtupfen. Die frittierten Chips nun noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Champignons mit Salz und Pfeffer würzen, die Sahne dazu geben und kurz aufkochen lassen. Zum Schluss mit etwas Zucker abschmecken.

Auf einem Teller das Rinderfilet mit den Kartoffelchips und dem Champignonrahm anrichten, mit Rosmarin und zwei Scheiben rohen Champignons garnieren und servieren.



Hauptgericht: „Teriyaki-Lachs mit Chili-Kartoffelpüree und Wasabi-Gurken“ von Jasmin Faisst

Zutaten für zwei Personen

Für den Teriyaki-Lachs:

2	Lachsfilets à 150 g, mit Haut
6 EL	Mehl
5 EL	Pfefferkörner
7 EL	Teriyaki-Sauce
2 EL	Rapsöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffeln:

400 g	mehlig kochende Kartoffeln
40 g	Butter
50 ml	Kokosmilch
1	rote Chilischote, groß
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Wasabi-Gurken:

1	Salatgurke
1	Schalotte
1 Bund	Dill
3 EL	Crème fraîche
1 EL	Butter
4 TL	Wasabi
150 ml	französischer Wermut
7 EL	Teriyaki Sauce
	Fleur de Sel, zum Abschmecken
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser weich kochen lassen.

Den Lachs waschen, trocken tupfen und salzen. Die Pfefferkörner im Mörser zerstoßen, die Hautseite damit bestreuen und andrücken. Die Filets anschließend im Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs erst auf der Fleischseite anbraten, anschließend wenden und auf der Hautseite ebenfalls kurz anbraten. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und für einige Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit der Teriyaki-Sauce beträufeln.

Für die Wasabi-Gurken die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Gurke schälen, entkernen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Die Gurke zugeben, salzen und kurz dünsten, mit dem Wermut ablöschen und einige Minuten köcheln lassen. Den Dill waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit dem Wasabi sowie der Crème fraîche verrühren. Die Masse unter die Gurken heben und kurz ziehen lassen.

Für die gepressten Kartoffeln die Butter zusammen mit der Kokosmilch erhitzen. Die Chili waschen, entkernen und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und dabei 100 Milliliter Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Butterkokosmilch, das aufgefangene Kochwasser und die Chili je nach gewünschtem Schärfegrad unter das Püree rühren. Das Püree mit Salz abschmecken.

Den Lachs zusammen mit dem Kartoffelpüree sowie den Gurken auf einem Teller anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Involtini di vitello mit Bandnudeln und gebratenem Fenchel“ von Uli Horn

Zutaten für zwei Personen:

Für die Involtini:

4 dünne	Kalbsschnitzel
6 Scheiben	Parmaschinken
10	Salbeiblätter
200 g	Tagliatelle
100 g	Parmesan
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Für das Gemüse:

1	Fenchelknolle mit Grün
1	Zitrone
1	Knoblauchzehe
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Für die Sauce:

200 ml	italienischer Likörwein
200 ml	Sahne
50 g	kalte Butter
	Olivenöl
1 Bund	Rosmarin
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Für die Tagliatelle Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für die Involtini die Kalbsschnitzel flach auslegen, mit Pfeffer und Salz würzen und mit je einer Scheibe Parmaschinken, einem Blatt Salbei und gehobelem Parmesan belegen. Anschließend die Kalbsschnitzel einrollen und mit einem Zahnstocher verschließen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Involtini darin rundherum scharf anbraten, anschließend herausnehmen und im Ofen ruhen lassen.

Den Likörwein in die heiße Pfanne gießen, in der zuvor die Spieße gebraten wurden und so den Bratensatz lösen. Die Sahne dazu geben und köchelnd reduzieren.

Die Tagliatelle im kochenden Salzwasser al dente kochen.

Die Fenchelknolle halbieren und in schmale Streifen schneiden. Das Fenchelgrün hacken und beiseite legen. Die Fenchelstreifen in einer Pfanne in Olivenöl braten. Den Knoblauch schälen, pressen und mit in die Pfanne geben, mit etwas Zucker bestreuen und karamellisieren. Den Fenchel vom Herd nehmen und mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Einige der Salbeiblätter mit Olivenöl in einer Pfanne ausbacken.

Die Involtini aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Auf einem Teller die Tagliatelle mit den Involtinischeiben und dem Fenchelgemüse anrichten, mit der Sauce übergießen, mit den ausgebackenen Salbeiblättern und gehobelem Parmesan garnieren und servieren.