



| Die Küchenschlacht - Menü am 28. August 2014 | „Hauptgänge und Desserts“ Horst Lichter

Hauptgang: „*Thunfischsteak mit Wildreis und mediterranem Gemüse*“ von *Franziska Müller*

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfischsteak:

400 g Thunfischfilet
1 Limette
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Gemüse:

1 Aubergine
1 Paprika
3 Tomaten
2 rote Zwiebeln
1 Bund Basilikum
100 ml Weißwein, trocken
Zucker, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Wildreis:

80 g Wildreis

Zubereitung

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den Wildreis im kochenden Salzwasser garen.

Das Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln abziehen und mit den Tomaten, der Aubergine und der Paprika in feine Würfel schneiden.

Das Thunfischfilet waschen, trocken tupfen und anschließend, falls nötig, in etwa vier Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Thunfischsteaks salzen und pfeffern.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und gewürfelten Zwiebeln, Tomate und die Aubergine kurz scharf anbraten, mit dem Weißwein ablöschen und anschließend salzen und pfeffern und auf niedriger Stufe garen lassen.

In der Grillpfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Thunfischsteaks etwa zwei Minuten von beiden Seiten scharf anbraten.

Kurz vor dem Anrichten die Basilikumstreifen in die Gemüsepfanne geben. Einige Limettenscheiben zum Garnieren vorbereiten.

Auf einem Teller das Thunfischsteak mit dem mediterranen Gemüse und dem Wildreis anrichten, mit Limettenscheiben und Basilikumblättern garnieren und servieren.



Dessert: „Blaubeer-Crêpe-Törtchen“ von Franziska Müller

Zutaten für zwei Personen

500 g	Blaubeeren
1 Blatt	Gelatine
200 g	Sahne
75 g	Zucker
20 g	Blockschokolade
1 Zweig	Minze
45 g	Mehl
1	Ei
45 ml	Milch
45 ml	Wasser
1 EL	Sonnenblumenöl
	Salz, aus der Mühle
	Butter, zum Anbraten

Zubereitung

Die Blattgelatine in lauwarmem Wasser einlegen. Die Blaubeeren waschen, trocken tupfen und in einem Topf mit 50 Gramm von dem Zucker erhitzen.

Das Mehl, mit dem Ei, dem Wasser, der Milch und dem restlichen 25 Gramm Zucker zu einem Teig verrühren, anschließend das Sonnenblumenöl und die Prise Salz dazugeben.

In einer Pfanne etwa vier bis fünf Crêpes backen und sie anschließend mit dem Ausstecher gleichmäßige Kreise ausstechen.

Die Gelatine in den Topf mit den Blaubeeren geben und unterrühren. Die Sahne steif schlagen und anschließend auf dem Crêpe die Heidelbeeren und die Sahne verteilen und zusammenrollen. Den aufgerollten Crêpe danach in der Mitte teilen und als Törtchen auf dem Teller anrichten.

Die Blockschokolade im Wasserbad schmelzen und auf dem Teller mit dem Crêpe-Törtchen anrichten, mit der Minze garnieren und servieren.



Hauptgang: „Rinderfilet mit Rosmarinkartoffeln und pikant fruchtigem Dip“ von Jasmin Faisst

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

500 g Rinderfilet
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rosmarinkartoffeln:

5 Kartoffeln
1 Bund Rosmarin
4 EL getrockneter Rosmarin
2 EL Fleur de Sel
7 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Dip:

1 rote Chilischote, nicht zu scharf
300 g Tomatenketchup
150 ml Ananassaft
100 ml Espresso
2 EL Honig
1 TL scharfes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
weißen Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einem Backblech verteilen. Das Olivenöl gleichmäßig über die Kartoffelscheiben geben, den getrockneten Rosmarin darüber streuen, salzen und Pfeffern und in den vorgeheizten Backofen geben. Nach zehn Minuten den Garpunkt kontrollieren und circa fünf Minuten bevor sie fertig sind, den frischen Rosmarin zugeben.

Das Rinderfilet waschen trocken tupfen und in zwei Stücke teilen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten kurz und sehr scharf darin anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zum gar ziehen in den vorgeheizten Backofen geben.

Die Chilischote waschen, entkernen und aufschneiden. Den Ananassaft zusammen der Chilischote und einer Prise Salz zu einem Viertel einköcheln lassen. Den Espresso und den Sirup einrühren und zu einem Sirup einkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, das Paprikapulver zugeben und den Ketchup unterrühren. Die Chilischote wieder entfernen. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Filet zusammen mit den Kartoffeln und dem Dip auf einem Teller anrichten. Etwas Fleur de Sel darüber geben und servieren.



Dessert: „Kokos-Milchreis mit Heidelbeeren“ von Jasmin Faisst

Zutaten für zwei Personen

Für den Milchreis:

65 g	Milchreis
1	Zitrone
375 ml	Milch
125 ml	Kokosmilch
1	Vanilleschote
5	grüne Kardamomkapseln
2 EL	Zucker
	Kokosraspeln, zum Garnieren

Für die Heidelbeeren:

125 g	Heidelbeeren
1 EL	gehackte Pistazien
1 TL	Puderzucker
1 TL	gemahlener Kardamom
2 TL	Orangenlikör

Zubereitung

Den Milchreis zusammen mit der Milch sowie der Kokosmilch in einen Topf geben. Das Mark der halben Vanilleschote auskratzen, das Mark, die ausgekrazte Vanilleschote, die Kardamomkapseln, eine Prise Salz zugeben und zum Kochen bringen. Leicht köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren, bis der Reis weich gekocht ist.

Die Heidelbeeren putzen, waschen und trocken tupfen. Die Heidelbeeren mit den Pistazien mischen, mit dem Puderzucker bestäuben, den Likör darüber träufeln und alles vermengen.

Die Zitrone waschen, trocken tupfen, etwas Zitronenabrieb unter den Milchreis rühren. Den Vanilleschote sowie die Kardamomkapseln entfernen.

Den Milchreis zusammen mit den Heidelbeeren auf einem Teller anrichten. Mit etwas Kardamompulver, Kokosraspeln und etwas geriebener Limettenschale bestreuen und servieren.



Hauptgang: „Lachs-Gemüse-Päckchen mit Basmatireis“ von Uli Horn

Zutaten für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

300 g	Wildlachsfilet
2	Karotten
1	rote Paprika
2 Zehen	Knoblauch
1 Stück	Ingwer, 4 cm
3 EL	dunkles Sesamöl
50 g	Sesamsaat
2 EL	asiatische Fischsauce
1	rote Chilischote, mittelscharf
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Basmatireis:

100 g	Basmatireis
-------	-------------

Zubereitung

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Das kochende Wasser salzen und den Basmatireis darin garen

Die Lachsfiletstücke waschen, trocken tupfen und auf die Alufolie legen.

Die Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Paprika waschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen, anschließend ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote fein hacken.

Den Chili, den Knoblauch, den Ingwer auf die Lachsscheiben legen, die geschnittenen Möhren und Paprikastreifen dazu legen, alles mit Sesamöl und der Fischsauce beträufeln, mit dem Sesamsaat bestreuen und anschließend die Alufolie einschlagen und den Lachs einpacken. Das Lachs-Paket in Alufolie für zehn bis zwölf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Auf einem Teller den Basmatireis als Unterlage anrichten, den Lachs aus der Folie nehmen, die Haut vom Lachs entfernen und mit dem Gemüse auf dem Basmatireis anrichten, mit dem Sud aus dem Alupäckchen beträufeln und servieren.



Dessert: „Mascarponecreme mit Mango“ von Uli Horn

Zutaten für zwei Personen

250 g	Mascarpone
1	Flugmango, faserfrei!
1	Vanilleschote
2	Eier
100 g	Zucker
100 g	Amarettini
4 cl	spanischer Likör
	Zitronenmelisseblätter, zum Garnieren

Zubereitung

Das Eiweiß vom Eigelb trennen und schaumig schlagen. Das Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen und die Mascarpone unterrühren, anschließend den Eischnee vorsichtig unterheben.

Die Mango schälen und die eine Hälfte pürieren, aus der anderen Hälfte kleine Würfel ausschneiden und mit dem 43er-Likör vermengen.

Die Vanilleschote aufschneiden, das Vanillemark auskratzen und zum Mangopüree geben.

In ein Glas die Amarettini-Stücke geben, darauf das Mangopüree und anschließend die Mascarponecreme anrichten, mit Amarettinibrösel und einigen Zitronenmelisseblättern garnieren und servieren.