



| Die Küchenschlacht - Menü am 29. August 2014 | „Finalgericht“ Horst Lichter

Finalgericht: „Gebratener Seelachs mit Mandelkartoffeln und Kräuterquark“ von Horst Lichter

Zutaten für zwei Personen

Für den Seelachs:

2 Seelachsfilets, à 200 g, ohne Haut
½ Zitrone
1 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Mandelkartoffeln:

250 g Kartoffeln
25 g gehackte Mandeln
25 g Butter
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kräuterquark:

250 g Sahnequark
50 ml Milch
1 Zwiebel
½ Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Estragon, Thymian, Rosmarin)
1 TL Paprikapulver
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

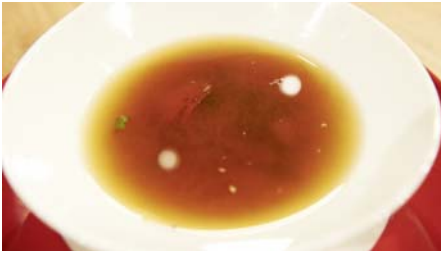
Einen Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und einen weiteren Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Seelachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten anbraten. Die Zitrone in Scheiben schneiden, den Fisch damit belegen und alles für circa zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in eine Auflaufform geben, mit den Mandelkernen betreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in Flöckchen darüber geben. Die Thymianblätter abzupfen und über die Kartoffeln streuen. Alles für circa 25 bis 30 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Beides mit dem Quark vermengen und die Milch untermischen. Den Kräuterquark mit dem Paprikapulver, einer Prise Zucker sowie je etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Seelachs zusammen mit den Mandelkartoffeln sowie dem Kräuterquark auf einem Teller anrichten und servieren.



Final-Vorspeise: „Asiatisches Gemüse-Süppchen“ von Jasmin Faisst

Zutaten für zwei Personen

200 g	Champignons
3	Tomaten
1	große Karotte
3 cm	Ingwer
4	Kaffirlimettenblätter
1 Stängel	Zitronengras
1	Limette
5 EL	Tamarindenpaste
1,2 L	Gemüsefond
5 EL	Fischsauce
4 EL	Sojasauce
	Wasser
	Salz
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Garnitur:

1 Bund	frischer Koriander
--------	--------------------

Zubereitung

In einem kleinen Topf Wasser erhitzen. Die Tomaten mit einem Messer an der Unterseite kreuzweise einritzen. Anschließend für etwa 30 Sekunden in das kochende Wasser geben. Die Tomaten dann mit einer Schaumkelle herausheben und in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Jetzt die Haut von den Tomaten abziehen.

Die Champignons putzen, die Karotte schälen und anschließend zusammen mit den Tomaten würfeln. Jetzt den Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen. Das Zitronengras längs halbieren und in den Gemüsefond geben. Mit einer Reibe die Schale der Limette abreiben und den Ingwer raspeln. Beides mit den Kaffirlimettenblättern hinzugeben und köcheln lassen.

Die Gemüsewürfel und die Tamarindenpaste zum Fond geben. Mit der Fisch- und Sojasauce abschmecken, pfeffern und nach Belieben Salz hinzufügen. Zum Schluss die Korianderblätter von den Stängeln zupfen.

Das Asiatische Süppchen in tiefen Tellern anrichten, mit den Korianderblättern garnieren und servieren.



Final-Vorspeise: „Marinierte Krabben mit Dip“ von Uli Horn

Zutaten für zwei Personen

Für die Krabben:

100 g	frische Nordseekrabben
½	Salatgurke
1	Fleischtomate
1	rote Zwiebel
1	Limette
½ Bund	Dill
1 EL	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Dip:

100 g	Crème fraîche
2 EL	Limettensaft
1 EL	Olivenöl
	Tabasco, zum Abschmecken

Für die Garnitur:

1	kleines Baguette, vom Vortag
2	Dillrispen
2 Stängel	glatte Blatt Petersilie
	Gartenkresse
	Olivenöl
	Salz

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Mit der Brotschneidemaschine das Baguette in etwa 20 Zentimeter lange, dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit etwas Olivenöl beträufeln, leicht salzen und im vorgeheizten Backofen sechs bis sieben Minuten kross backen.

Die Salatgurke waschen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen, danach die Gurkenhälften noch ein Mal halbieren und in kleine Scheiben schneiden. Jetzt die Fleischtomate waschen, halbieren und das Kerngehäuse mit dem Teelöffel entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die rote Zwiebel abziehen und fein würfeln, dann den Dill fein hacken. Alle Zutaten mit den Krabben zusammen in eine Schüssel geben. Anschließend mit der Küchenreibe etwas Limettenschale abreiben. Den Limettenschalenabrieb, einen Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzugeben und mit einem Holzlöffel vorsichtig vermischen.

Für den Dip die Crème fraîche, den Limettensaft und das Olivenöl vermengen. Zum Schluss mit einem Spritzer Tabasco pikant abschmecken.

Die marinierten Krabben in Gläsern geben und darauf einen Klecks von dem Dip setzen. Die Gläser auf einem Teller anrichten und das geröstete Baguette hinzulegen. Mit den Dillrispen, der Blatt Petersilie und der Gartenkresse garnieren und servieren.