

# | Die Küchenschlacht - Menü am 12. November 2014 |

## „Hauptgerichte“ Nelson Müller



### **Hauptgericht: „Entenbrust mit Kürbisgemüse und Rotweinsauce“ von Curt Regner**

#### **Zutaten für zwei Personen**

##### *Für die Entenbrüste:*

1	männliche Barbarie-Entenbrust
25 g	Butter
1	Thymianzweig
1 EL	Sonnenblumenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für das Kürbisgemüse:*

250 g	Hokkaidokürbis
100 ml	trockener Weißwein
1 EL	Estragonessig
2 Stiele	glatte Petersilie
1	Muskatnuss
3 EL	Zucker
	Honig, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle

##### *Für die Kürbismarinade:*

1 Knolle	Ingwer, à 2 cm
10	Senfkörner
5	Korianderkörner
1 Zehen	Knoblauch
1	Sternanis
1	Gewürznelke
1 EL	getrocknete Estragonblättchen
3	Pfefferkörner

##### *Für die Rotweinsauce:*

1	Orange
2 EL	Preiselbeeren
2 EL	eiskalte Butter
400 ml	trockenen Rotwein
300 ml	Gemüsefond
1 EL	Tomatenmark
1 Stange	Zimt
	Chilisalz, zum Abschmecken

#### **Zubereitung**

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrust in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl, Butter und dem Thymianzweig scharf anbraten, pfeffern, salzen und im Ofen 15 Minuten garen.



Für die Rotweinsauce die Schale der Orange abreiben und den Saft auspressen. Den Bratensud von der Ente mit Gemüsefond, etwas Rotwein und Orangensaft ablöschen, den Orangenabrieb, die Preiselbeeren und das Tomatenmark untermengen und fünf Minuten reduzieren. Etwas Chilisalzwürzen und die Zimtstange zugeben, mit dem restlichen Rotwein abschmecken und weitere fünf Minuten reduzieren. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren, mit der kalten Butter abbinden und aufkochen lassen.

Für die Kürbismarinade die Senfkörner mit den Korianderkörnern, den Pfefferkörnern, die Gewürznelke, ein Stück Sternanis mit dem Estragonblättchen im Mörser zerstoßen. Die Knoblauchzehe abziehen und feinhacken. Den Ingwer schälen, etwas abreiben und mit dem Knoblauch unter die Gewürzmischung mengen.

Den Kürbis in etwa ein Zentimeter große Stücke schneiden. Den Zucker in einem flachen Topf schmelzen. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren das Karamell lösen. Mit Muskat und Salz würzen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und zehn Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Die Marinade auf die Kürbiswürfel durch ein Sieb passieren mit etwas Honig und Estragonessig abschmecken. Die Kürbiswürfel zehn Minuten in einem Topf in der Marinade bissfest garen. Anschließend alles in ein Sieb kippen und den Sud auffangen. Die Petersilie hacken und mit dem Gemüse vermengen.

Die Entenbrust mit Kürbisgemüse und Rotweinsauce auf Tellern anrichten, mit der Marinade beträufeln und servieren.



**Hauptgericht: „Hähnchenbrust mit Speck-Gemüse-Pfanne und Kartoffelwürfeln“ von Emilie Mähl**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Hähnchenfilets:*

- 2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g
- 1 Sternanis
- 10 schwarze Pfefferkörner
- Butter, zum Anbraten
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

*Für die Speck-Gemüse-Pfanne:*

- 4 Scheiben geräucherter Frühstücksspeck
- 40 g Old Amsterdam
- 100 g Blattspinat
- 100 g weiße Bohnen, aus der Dose
- 1 Schalotte
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Kapern
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Kartoffelwürfel:*

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 3 EL Butterschmalz
- 4 EL getrocknete Fenchelsaat
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Zubereitung**

Für die Hähnchenfilets den Sternanis, die Pfefferkörner und etwas Salz im Mörser fein zerreiben. Anschließend das Fleisch mit der Gewürzmischung einreiben. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Filets bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Währenddessen einen Esslöffel Butter zugeben.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und fünf Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser einlegen. Anschließend eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Würfel darin anbraten. Die Fenchelsaat in einem Mörser zerstoßen und die Würfel damit bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Gemüsepfanne den Knoblauch und die Schalotte abziehen und fein hacken. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Knoblauch und die Schalotte glasig andünsten. Den Bacon kleinschneiden und mit den weißen Bohnen und den Kapern in die Pfanne geben. Den Spinat waschen und trockenschleudern. Anschließend in die Pfanne geben und zwei Minuten garen. Den Old Amsterdam reiben und untermengen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Hähnchenfilet mit Speck-Gemüse-Pfanne und Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.



**Hauptgericht: „Rinderroulade mit Petersilienkartoffeln, Buttergemüse und Kapernsauce“  
von Marion Henning**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Roulade:*

2 kleine dünne Rouladen vom Rind  
1 EL milder Senf  
Pflanzenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

*Für die Petersilienkartoffeln:*

6 kleine, festkochende Kartoffeln (Drillinge)  
½ Bund Petersilie

*Für das Buttergemüse:*

100 g Erbsen  
3 kleine Karotten  
100 g grüne Bohnen  
1 Blumenkohl  
100 g Butter  
2 Zweige Petersilie

*Für die Kapernsauce:*

2 EL Kapern  
1 Zwiebel  
15 g Butter  
2 EL saure Sahne  
2 EL milder Senf  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Schnittlauch  
2 Zweige Dill  
Pflanzenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Zubereitung**

Für die Petersilienkartoffeln und das Buttergemüse je einen Topf mit Wasser erhitzen.

Die Kartoffeln mit der Schale 15 Minuten gar kochen. Die Petersilie fein hacken und beiseite legen.

Für das Gemüse die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die grünen Bohnen waschen, von den harten Enden befreien und halbieren. Von dem Blumenkohl ein paar Röschen abschneiden. Anschließend die Karotten, die Bohnen, die Blumenkohlröschen und die Erbsen zehn Minuten garen.

Die Roulade, flach klopfen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl fünf Minuten anbraten. Anschließend mit Senf bestreichen und mit Salz würzen. Die Roulade einrollen und mit Rouladennadeln fixieren.

Für die Sauce die Butter mit etwas Öl in einer Pfanne zerlassen. Die Zwiebel abziehen, kleinschneiden und glasig andünsten. Anschließend die saure Sahne einrühren. Die Kapern und den Senf zugeben und drei Minuten kochen. Die Petersilie, den Schnittlauch und den Dill



kleinhacken und unter die Sauce mengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Roulade in die Sauce legen.

Für das Gemüse die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Bohnen, den Blumenkohl und die Karotten darin schwenken. Anschließend die Petersilie hacken und dazugeben.

Die Kartoffeln mit der Petersilie vermengen.

Die Rinderroulade mit Petersilienkartoffeln, Buttergemüse und Kapernsauce auf Tellern anrichten und servieren.



**Hauptgericht: „Seeteufel im Kartoffelmantel mit Herbstgemüse“ von Silke Riedelbauch**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für den Seeteufel:*

- 2 Seeteufelfilets, à 150 g, ohne Haut
- 2 längliche, festkochende Kartoffeln, groß
- Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für das Herbstgemüse:*

- 1 Knolle Fenchel
- 1 Karotte
- 1 feste, rotbackige Birne
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Butter
- 80 ml Gemüsefond
- ½ Schote Vanille
- 2 TL Puderzucker
- 1 EL Pflanzenöl, zum Anschwitzen
- Dill, zum Garnieren
- mildes Chilipulver, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

**Zubereitung**

Für den Seeteufel und die Kartoffeln je einen Topf mit Wasser erhitzen.

Die Kartoffeln schälen, der Länge nach in hauchdünne Scheiben hobeln und eine Minute gar kochen. Anschließend abgießen und kalt abschrecken.

Den Seeteufel waschen, trocken tupfen, kleinschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen. Je acht Kartoffelscheiben zu einem Kreuz legen und etwas von dem Seeteufel darauf platzieren. Anschließend den Fisch in den Kartoffeln einschlagen, so dass Päckchen entstehen. Diese in der Pfanne vier Minuten goldbraun anbraten.

Für das Gemüse die Karotte schälen in Scheiben schneiden. Den Fenchel vom Grün befreien und kleinschneiden. Anschließend in einem Topf mit dem Pflanzenöl anschwitzen. Den Gemüsefond dazugeben. Den Knoblauch abziehen und andrücken. Anschließend zusammen mit der Vanilleschote zu dem Fond geben und acht Minuten zugedeckt bissfest garen. Die Butter zugeben und mit Chili und Salz würzen.

Die Birne waschen und in Spalten schneiden. Anschließend in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten und mit dem Puderzucker karamellisieren. Die Birne zu dem Fenchelgemüse geben. Anschließend die Vanilleschote und den Knoblauch aus dem Topf nehmen.

Den Seeteufel im Kartoffelmantel mit dem Herbstgemüse auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren, etwas Chilipulver darüber streuen und servieren.