



| Die Küchenschlacht - Menü am 7. August 2014 | „Hauptgänge & Desserts“ Björn Freitag

Hauptgang: „Dorschfilet mit Tomaten-Oliven-Ragout und Zucchini-Tagliatelle“ von Markus Fütterer

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2	Dorschfilets à 200 g, ohne Haut
2 Zweige	Thymian
500 ml	Olivenöl
	Salz

Für das Ragout:

250 g	Cocktail-Tomaten
1	Lauchzwiebel
50 g	getrocknete Tomaten (eingelegt in Öl)
50 g	grüne Oliven, entsteint
50 g	schwarze Oliven, entsteint
1 Zehe	Knoblauch
100 ml	Tomatensaft
1 Zweig	Thymian
	Olivenöl
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

Für die Tagliatelle:

100 g	Tagliatelle
1	Zucchini
1 Zehe	Knoblauch
2 Zweige	Thymian
1 EL	Crème fraîche
	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Für den Fisch das Olivenöl leicht in einem Topf erhitzen. Den Dorsch hineingeben und circa zehn Minuten lang garen lassen, bis er glasig ist. Am Ende den Fisch abtropfen lassen und mit Salz abschmecken.

Für das Ragout die Tomaten vierteln, die Oliven und die Lauchzwiebel in dünne Scheiben schneiden und beides zusammen in einen Topf geben. Das Ganze mit etwas Zucker karamellisieren und mit dem Tomatensaft einkochen lassen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nudeln die Tagliatelle in ausreichend gesalzenem Wasser al dente kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Zucchini mit dem Julieneschäler abschälen. Etwas Öl in einer großen Pfanne mit einer Knoblauchzehe und etwas Thymian erhitzen. Zuerst die Zucchini und dann die Tagliatelle hinzugeben. Einen Esslöffel Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Tomaten-Oliven-Ragout auf Tellern anrichten und mit dem Dorsch und den Zucchini-Tagliatelle servieren.



Dessert: „Beeren-Mille-feuilles“ von Markus Fütterer

Zutaten für zwei Personen

1 Pck.	Blätterteig
200 g	Beerenmischung (Blau-/Him-/Brombeeren)
200 ml	Sahne
100 g	Frischkäse
2 EL	Ahornsirup
1	Limette
2 Blätter	Zitronenmelisse
	Zucker
	Puderzucker, für die Garnitur
	Minze, für die Garnitur

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Den Blätterteig rund ausstechen und mit Zucker bestreuen. Für etwa sechs Minuten in den Backofen geben. Den Blätterteig herausnehmen, abkühlen lassen und die Oberseite von der Unterseite trennen.

Die Sahne aufschlagen und den Frischkäse und den Ahornsirup dazugeben. Die Zitronenmelisse feinhacken und dazugeben. Die Limettenschale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Mit dem Limettenabrieb- und Saft abschmecken und gegebenenfalls in einen Spritzbeutel füllen.

Auf die untere Hälfte des gebackenen Blätterteigs eine dünne Schicht der Creme geben. Mit reichlich Beeren garnieren und einen Spritzer der Creme obenauf setzen. Mit einem Blatt Minze und den übrigen Beeren garnieren, die obere Hälfte des Blätterteigs mit Puderzucker bestreuen und anlehnen.



Hauptgang: „Israelisches Huhn mit Hummus“ von Franca Breyer

Zutaten für zwei Personen

Für das Huhn:

2	Hühnerbrüste, ohne Haut
2	große Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	gelbe Paprika
1	rote Paprika
1 Bund	glatte Petersilie
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
½ TL	gemahlene Koriandersamen
½ TL	gemahlener Piment
½ TL	Kurkuma
	Muskatnuss
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle
	Olivenöl

Für den Hummus:

125 g	gekochte Kichererbsen
½ TL	Backnatron
50 g	helle Tahinipaste
1	Zitrone
2	Knoblauchzehen
1 TL	Salz
50 ml	kalt Wasser

Zubereitung

Den Ofen auf 160 Grad vorheizen.

Für den Hummus die Zitrone auspressen und die Knoblauchzehen abziehen. Kichererbsen, Backnatron, 35 Gramm Tahini, zwei Esslöffel Zitronensaft, Knoblauch und das kalte Wasser in eine hohe Schüssel geben und fein pürieren. Den Hummus mit Salz abschmecken und kalt stellen.

Das Hühnchen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne mit ein wenig Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch danach in den Ofen legen und langsam durchgaren lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in grobe Stücke schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Alles in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Paprika, Kreuzkümmel, Koriander, Piment, Kurkuma und Muskatnuss abschmecken.

Kurz vor Schluss das Huhn aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und in die Gemüsepfanne legen. Die Petersilie grob hacken und ebenfalls unterrühren, dabei ein wenig Petersilie für die Garnitur übrig lassen.

Den Hummus großzügig auf Teller streichen, die Hühnchen-Paprika-Pfanne vorsichtig darauf platzieren und mit etwas gehackter Petersilie und einem Löffel Tahina garniert servieren.



Dessert: „Grüntee-Eis mit Mango“ von Franca Breyer

Zutaten für zwei Personen

1	reife Mango
1 TL	Matchapuder
3 TL	Agavensirup
160 ml	Kokosmilch (nicht fettreduziert)
	Essbare Duftveilchen, für die Garnitur

Zubereitung

Die Kokosmilch, das Matchapuder und den Agavensirup mit dem Handrührgerät cremig rühren. Die Masse kurz im Topf erwärmen und anschließend in die Eismaschine geben.

Die Mango schälen, kleinschneiden und pürieren. Das Mangopüree danach gegebenenfalls durch ein Sieb passieren.

Das Eis in Gläsern anrichten, das Coulis über das Eis geben und das Ganze mit Blüten garnieren.



Hauptgang: „Hähnchenschnitzel mit Tomatentapenade, Mozzarella und Fenchel“ von Han Lohman

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

1	Hähnchenbrustfilet à 150 g
150 g	Mozzarella
2 Zehen	Knoblauch
100 g	Butter, zum Braten
	Mehl
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer

Für die Tapenade:

100 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
100 g	grüne Oliven, entkernt
100 g	Pinienkerne
1 Bund	Basilikum

Für den Fenchel:

3 Knollen	Fenchel
200 ml	Hühnerbrühe

Für die Sauce:

1	Zitrone
1 Bund	Petersilie

Für die Garnitur:

200 g	Parmesan
50 g	Kapern

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Mit dem Fleischklopper die Hähnchenbrüste auf etwa einen halben Zentimeter Dicke klopfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Mehl bestäuben.

Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Die Tomaten, die Oliven und die Pinienkerne mit dem Basilikum und dem Olivenöl in der Küchenmaschine zu einer groben Masse verarbeiten.

Den Fenchel in Scheiben schneiden, das Fenchelgrün dabei behalten. Die Fenchelscheiben fünf Minuten lang bei mittlerer Hitze braten, die Brühe dazugeben und in einem geschlossenen Topf bei niedriger Hitze schmoren.

Das Hähnchenschnitzel drei bis vier Minuten lang von beiden Seiten anbraten. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit der Tapenade bestreichen und anschließend die Mozzarella darauf verteilen. Das Ganze auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech legen und im Ofen sechs bis acht Minuten gratinieren lassen.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Die Petersilie kleinhacken. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und den Zitronensaft und die Petersilie zufügen.

Die Schnitzel und den Fenchel auf Tellern anrichten. Mit der Buttersauce garnieren und den Fenchel mit Kapern und geriebenem Parmesan bestreuen.



Dessert: „Zuckerbrotpudding“ von Han Lohman

Zutaten für zwei Personen

1	holländisches Zuckerbrot (alternativ: Hefebrot mit Zucker und Zimt)
2	Eigelb
2 EL	Zucker
30 g	Vanillezucker
50 ml	Milch
75 ml	Sahne
1	Vanilleschote
	Puderzucker, für die Garnitur

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad erhitzen.

Das Eiweiß vom Eigelb trennen und das Eigelb mit dem Zucker und dem Vanillezucker cremig schlagen, bis es eine leicht gelbe Farbe hat, dann unter Rühren die Milch und die Sahne unterheben. Die Sahnemischung über das Brot geben und fest andrücken. Das Ganze 20 Minuten goldbraun backen und am Ende mit Puderzucker bestreuen.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Etwas Sahne aufschlagen und das Mark der Vanilleschote und dem Vanillezucker zufügen, bis die Sahne leicht cremig ist.

Den Zuckerbrotpudding auf Tellern anrichten und die Vanillesahne separat dazu servieren.