



| Die Küchenschlacht - Menü am 6. August 2014 | „Hauptgerichte“ Björn Freitag

Hauptgericht: „Thunfischsteak mit Zitronenmelisse-Sesam-Pesto und Risotto mit grünem Spargel und Büffelmozzarella“ von Stefanie Rohr

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:

2	Thunfischsteaks à 150-200 g
2 EL	Sesam
½ Bund	Zitronenmelisse
4	schwarze Pfefferkörner
1 EL	Olivenöl
	Olivenöl, zum Anbraten

Für das Risotto:

150 g	Risotto-Reis
125 g	grüner Spargel
1	Schalotte
½	Knoblauchzehe
10 g	Butter
50 ml	Weißwein
400 ml	Hühnerbrühe
¼ Bund	Kerbel
75 g	Büffelmozzarella
	Salz
	weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Thunfischsteaks die Zitronenmelisse von den Stielen zupfen. Anschließend den Knoblauch zusammen mit Salz, Sesam, den Pfefferkörnern, Zitronenmelisse und einem Esslöffel Öl in einen Mörser geben und zu einem Pesto verarbeiten.

Die Thunfischsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit heißem Öl kurz anbraten, danach herausnehmen, mit dem Pesto bestreichen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch und die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Kerbel hacken. Die Spargelstangen waschen und nur am unteren Ende schälen, danach in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden, die Köpfe beiseitelegen. Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

Für das Risotto die Hühnerbrühe erhitzen. In einem zweiten Topf die Butter aufschäumen lassen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Nun den Reis dazugeben, salzen und pfeffern und unter Rühren mit andünsten. Den Reis mit Weißwein ablöschen und bei starker Hitze einkochen lassen. Die Spargelstücke ohne die Köpfe dazugeben und nach und nach mit der heißen Brühe begießen. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist, wieder Brühe nachgießen und damit fortfahren, bis die Brühe verbraucht ist. Sobald die Reiskörner bissfest sind, die Mozzarellawürfel zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Den gehackten Kerbel unterrühren, die Spargelköpfe darauf verteilen und sofort mit den Thunfischsteaks servieren.



Hauptgericht: „Zander mit Meerrettich-Kartoffel-Püree, Rote Bete und Speck-Chips“ von Markus Fütterer

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2	Zanderfilets mit Haut à 200 g
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Butter
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
	Rapsöl, zum Anbraten
	Salz
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Püree:

250 g	festkochende Kartoffeln
1 Wurzel	frischer Meerrettich
1 EL	Sahnemeerrettich
1 EL	Butter
100 ml	Sahne

Für die Rote Bete:

3 Knollen	vorgekochte Rote Bete
10 Scheiben	Bacon, dünn geschnitten
	Essig
	Zucker
	Salz
	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige	Kerbel
----------	--------

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in circa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Kartoffel in Salzwasser garkochen. Anschließend durch die Kartoffelpresse in einen Topf geben. Die Sahne und den Sahnemeerrettich unter Rühren zufügen. Einen Esslöffel Butter unterrühren. Etwas frischen Meerrettich über das Püree reiben.

Die Rote Bete in jeweils vier 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und diese zu Quadraten zurecht schneiden. Die Rote-Bete-Würfel mit je einer Scheibe Bacon umwickeln und in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten kross anbraten und anschließend im Backofen warmhalten. Die Abschnitte der Roten Bete in einem Mixer pürieren und mit Essig, Salz, Pfeffer und gegebenenfalls etwas Zucker abschmecken. Am Ende in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Den restlichen Bacon auf ein Backblech geben und für zehn Minuten mit in den Backofen tun.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Den Knoblauch abziehen und zusammen mit je einem Zweig Thymian und Rosmarin und etwas Butter in die Pfanne geben. In einer anderen Pfanne den Zander auf der Hautseite anbraten. Wenn der Fisch fast komplett glasig gebraten ist, kurz auf die andere Seite drehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Meerrettich-Kartoffel-Püree und die Rote-Bete-Päckchen auf Tellern anrichten. Das warme Rote-Bete-Püree auf den Tellern verteilen und den Zander oben auflegen. Mit den Speck-Chips und dem Kerbel garniert servieren.



Hauptgericht: „Hühnerbrust mit grünem Spargel und Süßkartoffelstreifen“ von Franca Breyer

Zutaten für zwei Personen

Für die Hühnerbrust:

2	Hühnerbrüste mit Haut
1	Zitrone
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
25 g	Butter
1	Chilischote
50 g	Ingwer
3	Kaffirlimonenblätter
1 Stange	Zitronengras
1 Bund	Thai-Basilikum
200 ml	Kokosmilch
	helles, neutrales Erdnussöl
	Zucker
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Für den Spargel:

8 Stangen	grüner Spargel
	Zucker
	Salz

Für die Süßkartoffeln:

1	Süßkartoffel
	Olivenöl
	Salz
	Paprikagewürz, rosenscharf

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Süßkartoffel schälen, in feine Streifen schneiden und auf ein geöltes Backblech legen. Mit Salz und Paprikapulver würzen und im Ofen circa 15 Minuten backen.

Die Hühnerbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Erdnussöl scharf anbraten. Danach die Butter unter die Haut geben und das Fleisch zu den Kartoffeln in den Ofen legen.

Einen Topf mit Wasser erhitzen, das Wasser dabei leicht salzen und zuckern. Das untere Drittel vom Spargel abschneiden und die Stücke mit Kopf in das kochende Wasser geben.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in der zuvor verwendeten Pfanne anbraten. Die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Das Zitronengras einschneiden, den Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden. Chili, Zitronengras, Ingwer und Kaffirlimonenblätter mit in die Pfanne geben. Die Zutaten mit Kokosmilch ablöschen, etwas einreduzieren lassen und nach paar Minuten durch ein feines Sieb passieren. Die Sauce danach leicht weiterköcheln lassen. Die Thai-Basilikumblätter abzupfen, hacken und zum Schluss unterrühren. Bei Bedarf die Zitrone auspressen und die Sauce mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Den Spargel aus dem Wasser nehmen und auf Teller legen. Die Kartoffeln und das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ebenfalls auf den Tellern anrichten. Das Ganze mit der Basilikumsauce garniert servieren.



Hauptgericht: „Spezzatino mit Schalotten, Portweinsauce und Kartoffel-Zucchini-Turm“ von Han Lohman

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

1	Rinderfilet à 300 g
	Butter, zum Braten
1 EL	Rosa Pfefferbeeren
	Olivenöl, zum Braten
1 Bund	Frühlingszwiebeln, für die Garnitur
	Salz
	Pfeffer

Für die Sauce:

250 g	Schalotten
6 Zehen	Knoblauch
150 ml	Rindfleischbrühe
150 ml	roter Portwein

Für den Turm:

3	mittelgroße, festkochende Kartoffeln
1	Zucchini
3	Fleischtomaten
2 Zehen	Knoblauch
1 Bund	Basilikum
100 g	Pinienkerne
250 g	Parmesan, gerieben
300 ml	Olivenöl

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln waschen und in Scheiben schneiden. In Salzwasser drei Minuten lang kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln beiseite stellen. Die Zucchini in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen.

Für die Sauce den Knoblauch und die Schalotten abziehen. Beides vierteln und in etwas Butter und Öl glasig dünsten. Den Portwein und die Brühe zufügen und einkochen lassen.

Für den Kartoffel-Zucchini-Turm die Kartoffeln und die Zucchini in einer Grillpfanne rösten. Die Pinienkerne leicht in einer separaten Pfanne rösten. Die Pinienkerne zusammen mit dem Basilikum, dem Parmesan und dem Olivenöl in die Küchenmaschine geben und das Pesto am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln, die Zucchini und die Tomaten mit Pesto bestreichen, übereinander schichten und mit Parmesan bestreuen. Die Türme auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech für zehn Minuten im Ofen garen.

Das Fleisch in Würfel von anderthalb Zentimetern schneiden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet in einer heißen Pfanne mit etwas Butter und Öl kurz anbraten. Den Knoblauch und die Schalotten hinzufügen, etwas Sauce und die rosa Pfefferbeeren dazugeben. Das Ganze kurz aufkochen lassen. Die Frühlingszwiebeln vom unteren Ende befreien und kleinschneiden.

Das Spezzatino mit den Schalotten, der Portweinsauce und dem Kartoffel-Zucchini-Turm auf Tellern anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.