



| Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 9. Dezember 2009 |

„Balsamico-Entenbrust mit Knoblauch-Couscous“ von Öznur Yildirim

Zutaten für zwei Personen

2	Entenbrustfilets, à 130 g, küchenfertig
100 g	Couscous
4 Zehen	Knoblauch
1	Frühlingszwiebel
100 g	Cherrytomaten
1 Bund	Basilikum
75 ml	Balsamicoessig
400 ml	Geflügelfond
2 EL	Zucker
	Olivenöl, zum Anbraten
	Meersalz, zum Anbraten
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Entenfleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend rautenförmige Ritzen in die Haut schneiden. Den Balsamicoessig mit 150 Millilitern Fond und dem Zucker vermengen. Eine Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden und hinzugeben. Die Entenbrustfilets in die Marinade legen.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Entenbrustfilets wieder aus der Marinade herausnehmen, trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. In der Pfanne zuerst auf der Hautseite etwa drei Minuten anbraten. Anschließend wenden und auf der Fleischseite zwei Minuten braten. Abschließend aus der Pfanne nehmen und etwa 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Den übrigen Fond aufkochen. Den Couscous unterrühren und zugedeckt quellen lassen. Die übrigen Knoblauchzehen und die Frühlingszwiebel abziehen, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und die Zwiebel fein hacken. Die Tomaten halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin den Knoblauch und die Zwiebel glasig dünsten. Die Tomaten hinzufügen und zugedeckt für fünf Minuten dünsten.

In einem Topf die Marinade sirupartig einkochen lassen. Ein paar Blätter von dem Basilikum abzupfen und fein hacken. Zusammen mit den Tomaten in die Marinade untermengen und bei starker Hitze aufkochen lassen.

Die Entenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden.

Die Entenbrustfilets mit dem Couscous auf Tellern anrichten und mit der Marinade garnieren und servieren.



„Berliner Hackbällchen mit Kartoffel-Sellerie-Talern, Karotten und Kaiserschoten“ von Jens Hübner

Zutaten für zwei Personen

500 g	Hackfleisch, gemischt
6	Kartoffeln, mehligkochend
4 EL	Semmelbrösel
1	Ei
1 Knolle	Sellerie
5	Babymöhren
10	Zuckerschoten
1	Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
1 Bund	Rosmarin
1	Muskatnuss
1	Lorbeerblatt
5 TL	Senf, mittelscharf
3 TL	Tomatenmark
3 TL	Honig, flüssig
1 TL	Balsamicoessig, weiß
125 ml	süße Sahne
	Butter, zum Anbraten
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Chilipulver, zum Abschmecken
	Spezialkräutermischung, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, bunt, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und halbieren. Den Sellerie schälen und eine Hälfte in Würfel schneiden. Ein paar Nadeln von dem Rosmarin zupfen und in einen Topf mit Salzwasser geben. Anschließend die Kartoffeln und den Sellerie darin gar kochen.

Das Ei trennen und das Eigelb mit dem Hackfleisch vermengen. Die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte klein schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden und zusammen mit der Zwiebel zu dem Hackfleisch geben. Zwei Teelöffel von dem Senf untermengen und das Ganze salzen und pfeffern. Mit der Spezialkräutermischung und dem Chili abschmecken und das Ganze gut miteinander vermengen. Abschließend die Semmelbrösel hinzugeben. Aus der Hackfleischmasse Bällchen formen, das Pflanzenöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Hackbällchen von beiden Seiten bei geringer Hitze anbraten. Anschließend für zehn bis zwölf Minuten in den Backofen stellen.

Die Kartoffeln und den Sellerie abgießen. Den Sud in der Pfanne mit dem Kartoffelwasser ablöschen. Den übrigen Senf und das Tomatenmark unterrühren. Den übrigen Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte klein schneiden. Ein paar Nadeln Rosmarin abzupfen und zusammen mit dem Knoblauch und dem Lorbeerblatt hinzugeben. Die Sauce bei geringer Hitze einkochen lassen und nach und nach Kartoffelwasser hineinrühren. Mit Pfeffer, Salz, der Spezialkräutermischung, dem Balsamicoessig und dem Honig abschmecken. Abschließend durch ein Sieb passieren.

Die Zuckerschoten von den Enden befreien und die Möhren schälen. Bei den Möhren den Strauch nur soweit entfernen, dass ein kleiner Stengel übrig bleibt. Beides in einem Topf kurz aufkochen lassen, in Eiswasser abschrecken und herausnehmen. Abschließend in einer Pfanne etwas Butter erhitzen und darin beides kurz schwenken.

Die Kartoffeln und den Sellerie stampfen. Etwas Muskat reiben, hinzugeben und mit Salz abschmecken. Die Sahne unterrühren. Aus dem Ganzen kleine Taler formen. In einer Pfanne Pflanzenöl und Butter erhitzen und die Kartoffel-Sellerie-Taler darin beidseitig kurz anbraten.



Die Hackfleischbällchen zusammen mit den Kartoffel-Sellerie-Talern, den Möhren und den Zuckerschoten auf Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren.



„Spaghetti mit Gemüse-Käse-Sauce“ von Christina Meiering

Zutaten für zwei Personen

50 g	Baconspeck, durchwachsen
250 g	Spaghetti
1	Ei
30 g	Parmesan
50 g	Champignons, weiß
1	Zucchini, klein
1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
1	Zitrone, unbehandelt
0,5 Bund	Basilikum
150 g	Kräuterfrischkäse
75 g	Milch
75 g	Sahne
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Zucker, zum Abschmecken
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Meersalz, zum Abschmecken

Zubereitung

Die Spaghetti in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen.

Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und fein hacken. Den Speck ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und ebenso in kleine Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Das Ei trennen und das Eigelb in eine kleine Schüssel geben. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und zuerst den Speck darin anbraten. Anschließend den Knoblauch, die Schalotte, die Zucchini und die Champignons hinzufügen und andünsten. Daraufhin Milch und Sahne zum Gemüse geben und das Ganze aufkochen lassen. Anschließend den Frischkäse in die Gemüsesauce unterrühren.

Ein wenig von der Sauce mit dem Eigelb verquirlen und anschließend in die heiße, aber nicht mehr kochende, Gemüsesauce dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Spaghetti abtropfen lassen, mit der Gemüse-Käse-Sauce vermengen und auf Tellern anrichten. Ein wenig Parmesan darüber hobeln und mit Basilikumblättchen garnieren.



„Schweinefilet mit Orangensahne und Rosmarinkartoffeln“ von Petra Strobel

Zutaten für zwei Personen

400 g	Schweinefilet, küchenfertig
6	Kartoffeln, festkochend, mittelgroß
2	Schalotten
3	Orangen, unbehandelt
1 Zweig	Rosmarin
1 EL	Mehl
1 TL	Palmzucker
1 EL	Butterschmalz
6 EL	Sahne
3 cl	Bitterorangenlikör
2 TL	Pfefferkörner, grün, in Lake
	Olivenöl, zum Einfetten
	Meersalz, zum Abschmecken
	Cayennepfeffer, zum Abschmecken

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Olivenöl bestreichen.

Die Kartoffeln säubern, ungeschält in Stifte schneiden und auf dem Blech verteilen. Die Nadeln vom Rosmarinzwig abstreifen und zusammen mit dem Meersalz über die Kartoffeln streuen. Anschließend mit Olivenöl beträufeln und für etwa 25 Minuten im Ofen garen.

Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Cayennepfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und das Filet darin fünf Minuten im Ganzen rundherum anbraten.

Von einer Orange einige Zesten abziehen. Abschließend zwei Scheiben von der anderen Orange abschneiden und abgedeckt beiseite stellen. Den Rest der Orangen auspressen. Die Schalotten abziehen und in Würfel schneiden.

Das angebratene Filet aus der Pfanne nehmen, die gewürfelten Schalotten im Bratfett weich dünsten und mit dem Orangensaft ablöschen. Dabei drei Esslöffel vom Orangensaft zurückhalten. Das Ganze aufkochen lassen, Sahne, und die abgetropften Pfefferkörner dazugeben. Das Filet zurück in die Pfanne geben und zugedeckt etwa acht Minuten schmoren lassen.

Die Orangenscheiben in einem Topf kurz andünsten, Palmzucker darüber streuen und schmelzen lassen. Mit dem zurückgehaltenen Orangensaft und dem Bitterorangenlikör ablöschen und einköcheln lassen.

Das Schweinefilet mit den Rosmarinkartoffeln, den Orangenscheiben und der Sauce auf Tellern anrichten und mit Orangenzesten garnieren.