



| Die Küchenschlacht - Hauptgerichte vom 28. April 2009 |

Indisches Fischcurry von Stefanie Fuhrmann

Zutaten für zwei Personen

1	Papageifisch, küchenfertig, circa 1 kg
250 g	Basmatireis
250 ml	Kokosmilch
5	Zwiebeln
200 g	Tomaten
1 Knolle	Ingwer
3 Zehen	Knoblauch
1 Schote	Chili, grün
3	Curryblätter
1	Pfefferrispe, frisch
2 EL	Pflanzenöl
100 g	Naturjoghurt, 3,5 %
1 Bund	Pfefferminz
0,5 Bund	Koriander
5 g	Kurkumawurzel
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Reis in gesalzenem Wasser gar kochen.

Ein kleines Stück Ingwer schälen und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Chilischote halbieren und die Samen und Scheidewände entfernen. Eine Hälfte der Schote für die Sauce zur Seite legen. Den Ingwer, den Knoblauch und eine Chilihälfte mit 50 Millilitern Wasser zu einer Paste pürieren.

Die Kokosmilch mit 50 Millilitern Wasser glatt rühren. Ein kleines Stück Ingwer schälen und fein schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die zweite Chilihälfte klein schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen und in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend häuten, vierteln und die Stielansätze und Samen entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln.

Das Pflanzenöl in einem Wok erhitzen, die Zwiebeln, den Ingwer und den Chili anschwitzen. Die Kurkumawurzel fein reiben, zusammen mit der Paste in den Wok geben und kurz mitbraten.

Die Kokosmilch einrühren und kurz aufkochen. Die Tomatenwürfel und Curryblätter hineingeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zehn Minuten köcheln lassen.

Den Fisch waschen und trocken tupfen. Anschließend häuten, filetieren und in etwa fünf Zentimeter lange und zwei Zentimeter breite Stücke schneiden. Den Fisch in die Sauce einlegen, die Hitze reduzieren und circa fünf Minuten garen lassen.

Den Koriander grob hacken und mit dem Joghurt vermischen. Die Pfefferkörner von der Rispe streifen und grob hacken. Die Minze zupfen und fein hacken. Den Reis zusammen mit dem Fischcurry anrichten und mit den Pfefferkörnern und der Minze dekorieren und servieren. Dazu den Korianderjoghurt reichen.



Filetsteak mit Schupfnudeln, Pfeffersauce und Paprikagemüse von Udo Prinz zu Löwenstein

Zutaten für zwei Personen

2	Filetsteaks, à 180 g
400 g	Kartoffeln, mehligkochend
200 ml	Rinderfond
100 ml	Sahne
50 ml	Rotwein
5 EL	Mehl, doppelgriffig
1	Ei
1	Paprika, rot
1	Paprika, gelb
1	Paprika, grün
1	Muskatnuss
1 Zweig	Thymian
1 TL	Grüner Pfeffer, eingelegt
1 EL	Butter
2 EL	Olivenöl
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Cayennepfeffer
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in gesalzenem Wasser garen.

Die Filetsteaks waschen, trocken tupfen und in Butterschmalz von jeder Seite drei Minuten scharf anbraten. Anschließend im Ofen circa 15 Minuten nachziehen lassen. Den Bratensud mit Rotwein ablöschen. Den Fond, und die Sahne angießen und einreduzieren lassen. Den grünen Pfeffer abtropfen lassen und dazugeben.

Den Thymian zupfen und fein hacken. Die Paprika schälen, halbieren und die Scheidewände und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in Rauten schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Mit 75 Millilitern Wasser ablöschen und das Gemüse circa zehn Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Thymian würzen.

Das Ei trennen und etwas Muskatnuss reiben. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Anschließend Mehl, Salz, Muskatnuss und ein Eigelb hinzugeben. Die Masse zu einem Teig vermischen. Eine Daumendicke Rollen formen und diese schräg in kurze Stücke schneiden und zu länglich-spitzen Nudeln rollen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schupfnudeln circa acht Minuten langsam goldbraun braten. Die Sauce mit einem Esslöffel kalter Butter binden.

Die Steaks zusammen mit dem Gemüse und den Schupfnudeln auf Tellern anrichten, die Sauce darüber geben und servieren.



Putenfilet mit Käsekartoffeln und Speckbohnen von Merlina Hot

Zutaten für zwei Personen

2	Putenbrustfilets, à 150g
2	Kartoffeln, groß
200 g	Keniabohnen
100 g	Gorgonzola
100 g	Schinken, gekocht
5 Scheiben	Speck
4	Eier
1	Zwiebel
1	Endiviensalat
2 Zehen	Knoblauch
1 Bund	Petersilie, kraus
1 Bund	Schnittlauch
200 g	Schmand
200 g	Frischkäse, mit franz. Kräutern
1 TL	Kümmel
1 EL	Butter
4 EL	Öl
2 EL	Mehl
1 TL	Vegeta
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln in gesalzenem Wasser gar kochen.

Zwei Eier aufschlagen und mit Mehl, Salz, Pfeffer und Vegeta vermischen. Die Putenbrustfilets waschen, trocken tupfen und durch die Eimasse ziehen.

Die Filets in zwei Esslöffeln Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Den Schmand mit dem Knoblauch und dem Schnittlauch vermischen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Schmand mit in die Pfanne geben und das Fleisch darin ziehen lassen.

Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Speck in feine Würfel schneiden. Die Keniabohnen putzen, in gesalzenem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Den Speck und die Zwiebel in einem Esslöffel Butter und einem Esslöffel Öl anschwitzen. Die Bohnen dazugeben und durchschwenken. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zwei Ei trennen. Den Frischkäse mit dem Gorgonzola vermischen. Den Schinken fein würfeln und zusammen mit dem Eigelb und dem Kümmel unter die Käsemasse heben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln etwas abkühlen lassen und der Länge nach Halbieren. Die Kartoffelhälften mit einem Teelöffel auslösen, die Kartoffelmasse zerdrücken und mit der Käsemasse vermischen. Die Kartoffelhälften damit füllen.

Ein paar Blätter des Endiviensalates zupfen. Die Petersilie fein hacken. Die Putenfilets zusammen mit den Kartoffeln und den Speckbohnen auf Tellern anrichten, mit Salatblättern und Petersilie dekorieren und servieren.



Schweinefilet mit Calvados-Äpfeln und Kroketten von Christoph Jakob

Zutaten für zwei Personen

1	Schweinefilet, à 300 g
250 g	Äpfel, rot
4	Kartoffeln, mittelgroß
1	Ei
150 g	Paniermehl
100 g	Mehl
30 g	Butter
3 Zweige	Majoran
2 EL	Calvados
1	Muskatnuss
	Maiskeimöl, zum Frittieren und Anbraten
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser gar kochen.

Den Majoran zupfen, fein hacken, mit drei Esslöffeln Maiskeimöl und einem halben Teelöffel Salz mischen und beiseite stellen. Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, salzen und in Öl rundherum kräftig anbraten. Anschließend im vorgeheizten Backofen circa 15 Minuten garen.

Die Äpfel halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Hälften in Viertel schneiden. Die Apfelspalten von beiden Seiten je eine Minute scharf in 15 Gramm Butter anbraten. Mit Calvados ablöschen und zugedeckt eine Minute dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Etwas Muskatnuss reiben. Das Ei trennen. Die Kartoffeln zusammen mit der Butter, dem Eigelb und etwas Muskat zu Püree stampfen.

Das Püree mit dem Mehl vermengen und den Teig zu Kroketten formen. Diese erst in Eiweiß, dann in Paniermehl wenden. Die Kroketten circa vier Minuten in heißem Öl frittieren.

Das Schweinefilet in Tranchen schneiden und mit dem Majoranöl beträufeln. Dazu die Kroketten und die Äpfel anrichten und servieren.



Saltimbocca vom Zander mit rotem Linsensalat und Kartoffelwürfeln von Heide Schreiber

Zutaten für zwei Personen

2	Zanderfilets, à 180 g, mit Haut
1 Stange	Lauch
5	Kartoffeln, festkochend
1	Karotte
2 Stangen	Staudensellerie
120 g	Linsen, rot
2 EL	Weißweinessig
7 EL	Olivenöl
1	Zitrone, unbehandelt
4 Scheiben	Parmaschinken, dünn
2 Zweige	Salbei
2 Zweige	Rosmarin
	Salz
	Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
	Zucker

Zubereitung

Die Linsen in ein Sieb geben und gut ausspülen. Anschließend in gesalzenem Wasser gar kochen.

Den Lauch, die Karotte und den Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Das Gemüse in leicht gesalzenem Wasser circa zehn Minuten dünsten.

Die Linsen und das Gemüse abgießen und in Eiswasser abschrecken. Den Essig mit vier Esslöffeln Olivenöl vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Linsen und das Gemüse mit der Vinaigrette vermischen.

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel scharf in Olivenöl anbraten. Die Rosmarinzweige mit in die Pfanne geben.

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und quer halbieren. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Salbei zupfen. Die Filets mit Zitronensaft beträufeln und mit jeweils einer Scheibe Parmaschinken und drei bis vier Salbeiblättern belegen. Wie Rouladen aufrollen und mit Rouladenstäbchen zusammenstecken.

Die Rouladen mit Salz und Pfeffer würzen und in drei Esslöffeln Olivenöl von allen Seiten circa zwei Minuten scharf anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren und weitere drei bis vier Minuten braten.

Den Linsensalat mittig auf Teller geben, jeweils zwei Saltimbocca darauf platzieren. Dazu die Kartoffelwürfel anrichten und servieren.