



## | Die Küchenschlacht - Menü am 21. Januar 2016 | „Hauptgang & Dessert“ Alexander Herrmann

**Hauptgang:** „In Ingwer und Apfel mariniertes Rinderfilet mit grünen Bohnen und Reis“ von Liberty Solomon-Ehrich

### Zutaten für zwei Personen

#### *Für das Fleisch:*

2	Rinderfilets à 150 g
½ Bund	Frühlingszwiebeln
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Knolle	Ingwer à 3 cm
1	Braeburn-Apfel
2 EL	Sojasauce
2 EL	Olivenöl
	neutrales Öl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Bohnen:*

200 g	grüne Bohnen
1	Möhre
1	Knoblauchzehe
½	Zwiebel
2 EL	Sojasauce
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Reis:*

150 g	Jasminreis
-------	------------

### Zubereitung

Den Reis waschen und in einen Topf geben. Wasser hinzufügen und den Reis kochen lassen.

Für das Fleisch Zwiebel und Knoblauch abziehen. Diese sowie Ingwer und Apfel in eine Schüssel reiben. Olivenöl und Sojasauce dazugeben. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und dazugeben. Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rinderfilet waschen, trockentupfen und in der Marinade einlegen.

Für die Bohnen Knoblauch abziehen und in eine Pfanne reiben. Zwiebel abziehen, fein hacken und in die Pfanne geben. Möhre schälen und mit dem Sparschäler einige Streifen abziehen und mit den Bohnen in der Pfanne anbraten. Sojasauce angießen. Anschließend grüne Bohnen hinzufügen und mit Pfeffer abschmecken. Möhren um einige Bohnen wickeln.

Das marinierte Rinderfilet in einer Pfanne mit wenig Öl scharf von allen Seiten für etwa 4 Minuten anbraten.



Das in Ingwer und Apfel marinierte Rinderfilet mit grünen Bohnen und Reis auf Tellern anrichten und servieren.



## **Dessert: „Frittierte Banane und karamellierte Mango mit Honig“ von Liberty Solomon-Ehrich**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Frittierte Banane:*

4 Platten Frühlingsrollenteig  
1 Banane  
2 EL brauner Zucker, zum Karamellisieren  
Zimtpulver, zum Garnieren  
Puderzucker, zum Garnieren

#### *Für die karamellierte Mango mit Honig:*

1 Mango  
1 Physalis  
2 EL brauner Zucker, zum Karamellisieren  
4 EL Honig, zum Abschmecken  
Butter, zum Anbraten

### **Zubereitung**

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Für frittierte Banane die Banane sorgfältig schälen und mit braunem Zucker bestreuen. Bananen in einer Pfanne karamellisieren. Anschließend in grobe Stücke schneiden und in Frühlingsrollenteig wickeln. In der Fritteuse goldgelb für 3 Minuten ausbacken.

Die Mango schälen und in dünne Streifen schneiden. Streifen in einer Pfanne mit braunem Zucker, Butter und Honig karamellisieren lassen.

Die frittierte Banane und karamellierte Mango mit Honig auf Tellern anrichten, mit Puderzucker, Zimt und der Physalis garnieren und servieren.



**Hauptgang: „Schweinelende im Speckmantel mit Kräuterkruste und Champignon-Feldsalat“ von Melanie Globerger**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für das Fleisch:*

1 Schweinefilet à 300 g  
6 Scheiben geräucherter Speck  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für den Salat:*

100 g Feldsalat  
100 g braune Champignons  
1 Zitrone  
50 g Maasdamer  
1 Ei  
2 EL Joghurt  
3 EL Sahne  
1 TL Senf  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
bunter Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Kräuterkruste:*

1 altbackenes Laugenbrötchen  
2 EL mittelscharfer Senf  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Thymian  
½ Bund Rosmarin  
½ Bund Oregano  
2 EL Butter

*Für die Sauce:*

100 ml Rotwein  
1 Schalotte  
½ Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
1 TL Chiliflocken  
10 g Mehl  
2 EL Olivenöl  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Garnitur:*

15 g Mandelblättchen  
1 EL Butter



## Zubereitung

Den Ofen-Grill auf 200 Grad vorheizen.

Für die Schweinelende diese waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Speck umwickeln und rundherum scharf anbraten.

Für die Kräuterkruste Laugenbrötchen zu Bröseln reiben und Kräuter fein hacken. Die Hälfte davon mit Senf, Salz, Pfeffer, Butter und Laugenbrösel mischen. Mischung auf Fleisch geben und im Ofen unter dem Grill fertig garen.

Für den Salat Ei hart kochen, Zitrone entsaften, Champignons in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Eigelb heraustrennen, Eiweiß würfeln. Eigelb, Senf, Joghurt, Sahne, gewürfeltes Eiweiß, Salz und Pfeffer mischen. Anschließend Käse und Champignons untermischen. Feldsalat waschen, schleudern und mit Salz, Pfeffer, Öl und Zitronensaft abschmecken.

Für die Sauce Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Restliche Kräuter mit Knoblauch, Schalotte, Chili-Flocken und Zitronensaft mit dem Pürierstab zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Öl in einer Pfanne erwärmen, Kräutermischung zugeben und erwärmen. Mit Mehl anbinden und mit Rotwein ablöschen.

Für die Garnitur Mandelblättchen in einer Pfanne mit Butter rösten.

Die Schweinelende im Speckmantel mit Kräuterkruste und Champignon-Feldsalat auf Tellern anrichten, mit gerösteten Mandelblättchen garnieren und servieren.



## **Dessert: „Orangen-Bulgur mit Obstsalat“ von Melanie Globerger**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Bulgur:*

100 g Bulgur  
1 Orange  
1 TL Rapsöl

#### *Für den Obstsalat:*

1 Apfel  
1 Birne  
50 g kernlose Weintrauben  
1 Banane  
1 Feige  
1 Limette  
15 g Cashewkerne  
1 EL Ahornsirup

#### *Für die Garnitur:*

1 TL Waldblütenhonig

### **Zubereitung**

Wasser in einem Topf zum Sieden bringen.

Für den Bulgur diesen in einer Schüssel mit 100 ml siedendem Wasser quellen lassen. Orangenschale abreiben und anschließend halbierte Orange auspressen. Saft, Schale und ½ TL Rapsöl unter den Bulgur mischen.

Für den Obstsalat Früchte schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden, Cashewkerne grob hacken und kurz in einer Pfanne rösten. Limette auspressen und Saft mit Ahornsirup vermischen, anschließend mit den Früchten vermischen und kurz ziehen lassen.

Den Orangen-Bulgur mit Obstsalat auf Tellern anrichten, mit Honig beträufeln, Cashewkerne darüber streuen und servieren.



## **Hauptgang: „Seelachs mit Parmesan-Haube, Gorgonzola-Karotten und Knödeltalern“ von Svenja Haas**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Lachs:*

2	Seelachsfilets ohne Haut à 150 g
80 g	Parmesan
2 EL	Paniermehl
15 ml	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Karotten:*

250 g	Karotten
150 ml	Sahne
50 g	Gorgonzola
1 TL	feines Salz

#### *Für die Knödeltaler:*

250 g	Seidenknödelteig
1	Ei
100 g	Mehl
2 EL	Kartoffelstärke
2 EL	neutrales Öl

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Seelachs Lachs waschen, trocken tupfen und in 4 Tranchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Parmesans reiben, mit Öl und Paniermehl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesanmix auf Fisch verteilen und leicht andrücken. Im Ofen 15 Minuten garen.

Für die Gorgonzola-Karotten Karotten schälen, in Stifte schneiden und in Salzwasser garen. Sahne im Topf erhitzen, Gorgonzola darin schmelzen und Karotten unterheben.

Für die Taler Ei aufschlagen. Eigelb, Mehl und Stärke mit Knödelteig verkneten, ½ cm dünn ausrollen und Sterne ausstechen. Öl in Pfanne erhitzen und Sterne darin anbraten.

Den Seelachs mit Parmesan-Haube, Gorgonzola-Karotten und Knödeltalern auf Tellern anrichten, mit gehobeltem Parmesan garnieren und servieren.



## **Dessert: „Apple-Crumble mit Vanillesauce“ von Svenja Haas**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Crumble:*

3 große Boskoop-Äpfel  
30 g Walnüsse  
75 g Mehl  
45 g Butter  
45 g brauner Zucker  
Zimt, zum Abschmecken

#### *Für die Vanillesauce:*

1 Vanilleschote  
1 Ei  
200 ml Milch  
125 ml Sahne  
20 g Zucker  
4 g Speisestärke

#### *Für die Garnitur:*

4 Walnusskerne  
Puderzucker, zum Bestäuben

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Crumble Äpfel schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Butter in kleine Stücke schneiden und mit Mehl, Zucker, gehackten Walnüssen und Zimt mischen. Gemisch als Streusel über Äpfel streuen. Im Ofen 30 Minuten backen.

Für die Vanillesauce Milch, Zucker und das Mark einer halben Vanilleschote aufkochen. Eier aufschlagen und in einer weiteren Schüssel schaumig rühren. Speisestärke und Sahne dazugeben. Sahne-Eier-Mischung in Vanille-Milch einrühren und kurz aufkochen lassen.

Den Apple-Crumble mit Vanillesauce auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben und mit Walnusskernen garnieren und servieren.