| Die Küchenschlacht - Menü am 22. Juni 2016 |
Thementag: „Sommerküche - Rezepte für die heißen Tage:“ mit Nelson Müller

Thementag: „Schollen-Basilikum-Röllchen mit Spargelspitzen und Orangen-Grapefruit-Vinaigrette“ von Christian Stübinger

Zutaten für zwei Personen

Für die Basilikum-Schollenröllchen:

6	Schollenfilets ohne Haut, à 80 g
1 Zehe	Knoblauch
1	Zitrone
50 g	frischer Parmesan
20 g	Pinienkerne
1 Bund	Basilikum
6 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Spargel:

500 g	grünen Spargel
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Orangen-Grapefruit-Vinaigrette:

2	Orangen
2	kleine rosa Grapefruits
2 EL	Himbeeressig
50 g	Zucker
5 cm	frische Ingwer
10 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

100 g	heller Friséesalat

Zubereitung

Für den Spargel einen Topf mit gesalzenem Wasser zum kochen bringen.

Pinienkerne rösten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter von den Stielen zupfen und Knoblauch abziehe. Basilikum, Knoblauch und Salz im Mixer zerkleinern.

Parmesan reiben und in eine Schüssel geben. Zitrone waschen und etwas von der Schale abreiben, anschließend halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft und Abrieb mit Olivenöl zum

Parmesan in die Schüssel geben und verrühren. Basilikum und Knoblauch aus dem Mixer ebenfalls zugeben.

Schollenfilets waschen, trockentupfen und mit heller Seite nach unten auf ein Brett legen und salzen. Pesto auf die Filets streichen und aufrollen. Mit Zahnstochern fixieren.

Röllchen in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen
Für die Orangen-Grapefruit-Vinaigrette Orangen und Grapefruits filetieren und in ein Sieb geben, um den Saft aufzufangen. Diesen Saft mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Anschließend kleingehackten Ingwer und Olivenöl untermischen.

Für den Spargel grüne Spargelspitzen abschneiden, waschen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen und abgießen. Orangen- und Grapefruitfilets über den Spargel geben und mit grobem Pfeffer würzen.

Friséesalat waschen, trockenschleudern und als Garnitur auf den Teller geben.

Schollen-Basilikum-Röllchen mit Spargelspitzen ebenfalls auf diesem Teller anrichten und alles mit der Orangen-Grapefruit-Vinaigrette beträufeln und servieren.

Thementag: „Seeteufel im Sesammantel mit pikantem Melonen-Feta-Salat“ von Katharina Gerke

Zutaten für zwei Personen

Für den Seeteufel:

4	Seeteufelfilets ohne Haut, ohne Knochen, á 150g
5 EL	Sesam
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle

Für den Melonen-Feta-Salat:

200 g	Wassermelone
200 g	Zuckermelone
200 g	Gurke
2	Lauchzwiebeln
2 EL	Pinienkerne
100 g	Feta
1 Stängel	Basilikum

Für das Dressing:

1	Zitrone
1/2 TL	Flüssiger Honig
1 EL	weißer Balsamico
2 EL	Olivenöl
	Meersalz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Chili-Flocken, aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Für die Seeteufelfilets Fisch waschen, trocken tupfen, salzen und in Sesam wälzen. Den Fisch in Ölivenöl von allen Seiten anbraten und anschließend für 10 bis 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für den Salat Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie Farbe annehmen, dann abkühlen lassen. Melonen schälen, dabei zwei Mal die Schale einer Viertel-Melone zum Servieren behalten. Melone entkernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte, kleine Würfel schneiden. Gurke schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Feta würfeln, Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Alle Zutaten bis auf die Pinienkerne in einer Schüssel vermengen.

Für das Dressing den Saft einer halben Zitrone, Honig, Essig und Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Den Salat mit dem Dressing marinieren.

Seeteufel im Sesammantel mit pikantem Melonen-Feta-Salat auf Tellern anrichten, den Salat mit gerösteten Pinienkernen garnieren und servieren.

Thementag: „Schweinemedaillons mit Bandnudeln und Petersilien-Mandel-Pesto“ von Robin Louis

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinemedaillons:

4	Schweinemedaillons, à 60 g
4 Scheiben	Speck
1	Schalotte
1 Zweig	Rosmarin
	Butterschmalz, zum Anbraten

Für das Petersilien-Mandel-Pesto:

1	Knoblauchzehe
20 g	Parmesan
2 EL	gehackte Mandeln
1 Bund	Petersilie
3 EL	Olivenöl

Für die Bandnudeln:

150 g	Mehl
10 g	Parmesan
2	Eier
1 Prise	Salz
1 EL	Tomatenmark
5	Cocktailtomaten
½ Bund	Petersilie
	Olivenöl, zum Anbraten
	Butter, zum Anbraten

Zubereitung

In einem Topf gesalzenes Wasser zum kochen bringen.

Ofen auf 120°C Umluft vorheizen.

Für die Bandnudeln Mehl, Eier, Salz und Tomatenmark mischen, verkneten und 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit der Nudelmaschine den Teig walzen und schneiden. Im Salzwasser 3-5 Minuten bissfest garen. In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen und Nudeln darin schwenken. Parmesan reiben und vor dem Servieren zu den Nudeln geben.

Für das Petersilien-Mandel-Pesto Mandeln in einer Pfanne rösten. Parmesan reiben, Knoblauchzehe abziehen und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Parmesan, Mandeln, ½ Knoblauchzehe, Petersilie und Olivenöl in den Mixer geben.

Für die Medaillons Schweinefilet waschen, trockentupfen, parieren und in 4 cm breite Medaillons schneiden und mit Speck umwickeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Medaillons scharf von beiden Seiten kurz anbraten und im Ofen für 5-8 Minuten fertig garen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Schalotte abziehen und vierteln. Rosmarin und Schalotte zu den Medaillons in den Ofen geben.

Für die Garnitur Cocktailtomaten halbieren und kurz in einer Pfanne mit Butter anbraten. Petersilie klein hacken.

Schweinemedaillons mit Petersilien-Mandel-Pesto und Bandnudeln auf einem Teller anrichten, mit Cocktailtomaten und Petersilie garnieren und servieren.

Motto: „Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Zitronen-Reis“ von Christa Schweizer

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchen-Gemüse-Pfanne:

200 g	Hähnchenbrustfilet
1	Gemüsezwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1	kleine Aubergine
1	Paprika
1	kleine Zuccini
50 ml	Weißwein
2 EL	Sojasauce
2 EL	süße Sojasauce
2 EL	Sesamöl
1 Msp.	Sambal Olek
½ TL	Tandooripaste
	Butter , zum Anbraten
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Zitronenreis:

1	Zitrone
100 g	Basmatireis
2 El	Butter
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Reis in Salzwasser gar kochen.

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Pfanne mit Butter und Sesamöl erhitzen, die Hähnchenbrust darin kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen herausnehmen und beiseite stellen.

Zwiebel häuten und fein würfeln. Aubergine und Zucchini von Strunk und Enden befreien und in gleich große Stücke schneiden. Paprika waschen und klein schneiden. Butter und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen erst die Aubergine hinzufügen und etwas anbraten, dann die Zucchini mitbraten. Mit den beiden Sojasaucen und dem Weißwein ablöschen. Kurz aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Sambal Olek und Tandooripaste hinzufügen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Zitronenreis Butter unter den noch warmen Reis mischen. Zitronensaft auspressen. Zitronenabrieb und etwas Saft unter den Reis heben.

Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Zitronenreis auf Tellern anrichten und servieren.