

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. November 2021 ▪  
Vorspeise mit Alfons Schuhbeck



Pati Keilwerth

**Bunte Buchweizenpfannkuchen gefüllt mit Spinat und Karotte, Rote-Bete-Pesto und Feldsalat mit Himbeerdressing**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Rote-Bete-Pesto:**  
300 g vorgegarte Rote Bete  
150 g getrocknete Tomaten  
1 Zitrone  
4 Zweige Thymian  
5 Zweige glatte Petersilie  
ca. 10 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete und getrockneten Tomaten in grobe Stücke schneiden. In ein hohes Gefäß geben. Thymian und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Thymian abzupfen, Petersilie grob hacken und beides mit Olivenöl zur Roten Bete und den Tomaten geben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, dann halbieren, auspressen und den Saft auffangen, anschließend die Schale abreiben. Das Pesto mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Alles mit einem Stabmixer pürieren. Etwa 1 Esslöffel zum Einfärben des Teiges abnehmen.

**Für die Füllung:**  
200 g Blattspinat  
1 Karotte  
1 Schalotte  
1 Knoblauch  
Muskatnuss, zum Reiben  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen. Karotte schälen und in Julienne schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, Schalotte und Knoblauch fein schneiden. Beides in etwas Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Spinat hinzufügen und sautieren. Karotte hinzugeben und kurz mit dem Spinat dämpfen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Buchweizenpfannkuchen:**  
4-5 Blätter Spinat  
1 Ei  
2 EL Schmand  
ca. 300 ml Mineralwasser  
200 g Mehl  
1 Msp. Natron  
1-2 TL gemahlener Kurkuma  
4 EL Rapsöl  
Neutrales Öl, zum Braten  
2 Prisen Salz

Spinat abbrausen und trockentupfen. Aus Mehl, Ei, Mineralwasser, Natron, Salz und Rapsöl einen Teig anrühren. Teig dritteln und je ein Drittel mit Kurkuma, Rote-Bete-Pesto (s.o.) und Spinat einfärben. Dafür die einzelnen Zutaten zu den Teigen geben und fein pürieren. Unterschiedliche Teige in jeweils eine Spritzflasche füllen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit den Spritzflaschen bzw. Teigen Muster in die heiße Pfanne malen. Backen bis der Teig an der Oberfläche fest ist. Dann nur kurz wenden, mit Schmand bestreichen und sofort mit dem Spinat-Karotten-Gemüse füllen und rollen.

**Für die Kürbiskerne:**  
2 EL Kürbiskerne  
1 EL flüssiger Honig

Honig in eine Pfanne geben und erhitzen. Kürbiskerne hinzugeben und gleichmäßig karamellisieren. Abkühlen lassen.

**Für den Salat:** Salat waschen und trockentupfen. Beten schälen und in dünne Scheiben hobeln. Schalotte abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.  
200 g Feldsalat Schalotte, Himbeergelee, Senf, Essig, Rapsöl, Salz und Pfeffer zu einem sämigen Dressing rühren. Das Dressing mit den Händen unter den Salat mischen. Salat mit Beten, Blüten und Kresse garnieren.  
10 essbare Blüten  
1 frische Knolle Gelbe Bete  
1 frische Knolle Rote Bete  
1 Beet Shisokresse  
1 Schalotte  
1-2 TL Himbeergelee  
1 TL mittelscharfer Senf  
2 EL Himbeeressig  
4 EL Rapsöl  
¼ - ½ TL Salz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Antje Tietz**

## **Fonduta verde: Blattspinat in Parmesansud mit confiertem Eigelb und Trüffelbrotchips**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Fonduta:**

20 g Risottoreis  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
160 g Parmesan  
1 EL Butter  
150 ml Schlagsahne  
50 ml Weißwein  
50 ml französischer Wermut  
600 ml Gemüsefond  
2 Zweige Salbei  
2 Zweige Thymian  
2 Zweige Rosmarin  
2 Lorbeerblätter  
½ TL Pfefferkörner  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Ofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Zweiten Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Salbei, Thymian, Rosmarin und Lorbeer abbrausen und trockenwedeln. Lorbeerblatt zupfen. Schalotten und Knoblauch mit Salbei, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in heißer Butter glasig anschwitzen, dann den ungewaschenen Risottoreis dazugeben. Alles durchschwenken und Weißwein und Wermut ablöschen. Etwas einkochen lassen. Mit Fond aufgießen, alles aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne aufschlagen, unterheben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Parmesan reiben, einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und passieren.

### **Für den Blattspinat:**

100 g junger Blattspinat  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und andrücken. Muskatnuss reiben. Butter in eine Pfanne geben und aufschäumen lassen. Spinat mit Knoblauch in schäumender Butter zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Knoblauchzehe herausnehmen.

### **Für das confierte Eigelb:**

2 Eier  
200 g Butter

Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, bis sich das Eiweiß absetzt. Butter kräftig mit dem Schneebesen rühren und bräunen, dann passieren und auf 50 Grad abkühlen lassen. Etwas Nussbutter in eine Soufflé-Form füllen.

Die Schale der Eier vorsichtig mit einem Messer einritzen. Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eigelb darf dabei nicht beschädigt werden. Eigelb vorsichtig in die Butter gleiten lassen. Mit Nussbutter auffüllen, bis das Eigelb bedeckt ist. Eigelb in einem Ofen bei 80 Grad für ca. 5 Minuten confieren. Anschließend das confierte Eigelb mit Hilfe eines Sieblöffels aus dem Öl nehmen und anrichten.

**Für die Brotchips:** Baguette und Brot in 2 mm dünne Scheiben schneiden, mit Trüffelbutter bestreichen und bei 180 Grad 10 Minuten im Ofen kross backen.  
½ dunkles Baguette ohne Körner, vom Vortag  
½ Mischbrot ohne Körner, vom Vortag  
50 g Trüffelbutter

**Für die Garnitur:** Trüffel über das Gericht hobeln.  
1 schwarzen Trüffel

Den Spinat in einen tiefen Teller geben, das Eigelb auflegen, mit Fonduta angießen und mit Brotchips servieren.



Niels Tobaben

## Tostones rellenos: Mit Garnelen und Hähnchen gefüllte Kochbananen-Chips, Avocado-creme und Mango-Chutney

Zutaten für zwei Personen

### Für die Kochbananen-Chips:

2 Kochbananen  
Sonnenblumenöl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

Die Kochbananen schälen und in ca. 5 cm breite Stücke schneiden. Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben (ca. 3 cm tief) und die Kochbananen hineingeben. Goldbraun braten und herausnehmen. Klarsichtfolie in eine Zitronenpresse legen und jedes Stück der Kochbanane pressen, um einen kleinen Korb zu kreieren. Anschließend die Kochbananenkörbe erneut in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze knusprig frittieren. Mit Salz würzen.

### Für die Garnelen-Hähnchen-Füllung:

2 küchenfertige White Tiger Garnelen, ohne Kopf und Schale  
150 g Hähnchenbrustfilet  
6 Cherrytomaten  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Limette  
Chiliflocken, aus der Mühle  
50 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und klein schneiden. Zwiebeln in Olivenöl bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten, Knoblauch und Tomaten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und die Hitze erhöhen. Hähnchen waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Hähnchen scharf anbraten bis es außen goldbraun, innen aber noch nicht ganz durch ist. Tomaten und Zwiebeln wieder hinzugeben und die Hitze auf das Minimum reduzieren. Limette halbieren und den Saft einer viertel Limette auspressen und auffangen. Garnelen waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Limettensaft und Garnelen zum Hähnchen in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

### Für die Avocado-creme:

2 Avocados  
1 rote Zwiebel  
1 Limette  
2 EL Griechischer Joghurt, 2% Fett  
25 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Limette vierteln und den Saft einer viertel Limette auspressen und auffangen. Avocados mit Joghurt, Zwiebel, Limettensaft und Olivenöl mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Mango-Chutney:**

1 Mango	Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne in Öl anbraten und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, das Fruchtfleisch würfeln und zusammen mit etwas Zucker zu der Zwiebel geben. Ingwer schälen und klein schneiden.
1 rote Zwiebel	
3 cm Ingwer	
1 Limette	Limette halbieren und den Saft einer halben Limette auspressen und auffangen. Chutney mit Ingwer, Limettensaft und Chiliflocken abschmecken. Dann köcheln lassen bis die Mango weich ist und das Chutney cremig wird.
50 g Feta	
2 Zweige Koriander	
Brauner Zucker, zum Abschmecken	
Chiliflocken, aus der Mühle	Koriander abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Feta zerbröseln.
Olivenöl, zum Braten	
Salz, aus der Mühle	Chutney mit Koriander und Feta garnieren.
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

**Für die Garnitur:**

1 Bananenblatt	Bananenblatt ggf. putzen.
----------------	---------------------------

Das Gericht auf Tellern auf einem Bananenblatt anrichten und servieren.



Annika Boden

## Ziegenkäsepraline mit geröstetem Apfel, Rote-Bete-Püree, Ziegenkäse-Senf-Creme, Wildkräutersalat und selbstgebackenem Cracker

Zutaten für zwei Personen

### Für die Ziegenkäsepraline:

100 g Ziegenfrischkäse  
1 Ei  
1-2 TL flüssiger Honig  
4-5 EL Mehl  
50 g Paniermehl  
50 g Pankomehl  
300 ml Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Ziegenkäse, Honig, Mehl, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Kugeln aus der Masse rollen. Ei verquirlen. Kugeln durch ein verquirltes Ei ziehen und dann in Paniermehl wenden. Den Vorgang noch einmal mit Pankomehl wiederholen.

In einem kleinen Topf Sonnenblumenöl erhitzen und die fertigen Pralinen darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den gerösteten Apfel:

1 Boskop-Apfel  
1 Zwiebel  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen. Apfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Apfel und Zwiebel in sehr kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Würfel hinzufügen und langsam braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Wenn die Würfel gut braun sind, Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

### Für das Rote-Bete-Püree:

2 Knollen vorgegarte Rote Bete  
1 mehlig kochende Kartoffel  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
½ Bund Dill  
Salz, aus der Mühle

Kartoffel schälen, würfeln und in leicht gesalzenem Wasser für 15 Minuten garen, dann abgießen. Knoblauch abziehen. Rote Bete, Kartoffelwürfel und Knoblauch mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren und den Saft einer halben Zitrone auspressen und auffangen. Dill, Zitronensaft und etwas Salz zu dem Püree hinzufügen und unterrühren.

### Für die Ziegenkäse-Senf-Creme:

100 g Ziegenfrischkäse  
3-4 TL Crème fraîche  
2 TL körniger Dijon-Senf  
1 TL mittelscharfer Senf  
2-3 TL flüssiger Honig  
Salz, aus der Mühle

Ziegenkäse, Crème fraîche, beide Senfsorten und Honig zu einer glatten Masse verrühren und mit Salz abschmecken.

### Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräutersalat-Mischung  
1 rohe Rote Bete  
2 TL flüssiger Honig  
2 TL körniger Dijon Senf  
2 EL Weißweinessig  
3 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern. Rote Bete schälen und raspeln. Honig, Senf, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Salat vermengen.

**Für die Cracker:** Mehl mit 50 ml Wasser, Öl und Salz zu einem glatten Teig verkneten.  
100 g Mehl Sehr dünn ausrollen und in kleine Quadrate schneiden. Diese auf ein  
3 EL Olivenöl Backblech geben, noch einmal mit einer Prise Salz bestreuen. Für 12-15  
½ TL Salz Minuten im Ofen backen.

**Für die Garnitur:** Apfel schälen und vom Kerngehäuse befreien. Rote Bete ebenfalls  
schälen. Apfel und Rote Bete in feine Scheiben hobeln und auf dem  
1 rohe Rote Bete Teller kreisförmig anordnen. Die Praline darauf anrichten. Tupfen des  
1 Apfel Pürees mit dem Spritzbeutel auf dem Teller verteilen, dazu den  
gerösteten Apfel, Ziegenkäse-Senf-Creme und Cracker anrichten und  
servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christian Gruner

## Variation von Flammwaie: Mit Speck & Zwiebeln, Ziegencamembert & Feigen, Forelle & Meerrettich

Zutaten für zwei Personen

### Für den Teig:

200 g Weizenmehl, Typ 630  
Mehl, für die Arbeitsfläche  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Mehl und Öl vermengen, dann so viel lauwarmes Wasser nach und nach hinzufügen, dass ein elastischer Teig entsteht. Teig kräftig salzen, anschließend in sechs Teile teilen und sehr dünn auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Kurz ruhen lassen. Vor dem Belegen die Teige kurz vorbacken. Etwa solange, bis der Teig im heißem Backofen eine Blase wirft.

### Für die Flammwaie mit Speck und Zwiebeln:

50 g gut durchwachsener, schwach geräucherter Speck  
1 Zwiebel  
100 g Schmand  
1 Prise Kümmelsamen  
Muskatnuss, zum Reiben  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schmand mit Kümmel, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Speck würfeln. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden.

Schmand dünn auf den vorgebackenen Teig auftragen, Zwiebeln auflegen und etwas andrücken. Speck draufgeben.

Den Backofen auf 230 Grad Umluft mit Oberhitze umstellen und die Flammwaie solange backen, bis der Rand an einzelnen Stellen sehr dunkel wird.

### Für die Flammwaie mit Camembert und Feigen:

100 g älterer Ziegencamembert  
1 kleine, reife, frische Feigen  
1 EL Waldhonig

Feigen putzen und in kleine Stücke schneiden. Ziegencamembert in dünne Scheiben schneiden. Käse auf einen vorgebackenen Teig geben, mit den Feigenstücken belegen und den Honig darüber träufeln. Im heißen Backofen bei 230 Grad Umluft mit Oberhitze solange backen, bis der Rand an einzelnen Stellen sehr dunkel wird.

### Für die Flammwaie mit Forelle und Meerrettich:

1 mittelgroße Forelle mit Haut  
10 cm frischer Meerrettich  
100 g Schmand  
1 Orange  
1 Beet Kresse  
1 Prise Kümmelsamen  
Mehl, zum Mehlieren  
Muskatnuss, zum Reiben  
Neutrales Öl, zum Braten  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schmand mit Kümmel, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Orange unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und etwa eine Messerspitze des Orangenabriebs unter den Schmand rühren.

Meerrettich schälen, reiben und ebenfalls unter den Schmand heben.

Den Schmand auf den bereits vorgebackenen Teig auftragen und dann erneut backen.

Forelle waschen, trockentupfen und in kleine rechteckige Stücke filetieren. Die Hautseite mehlieren. Dann den Fisch in etwas Öl kurz und scharf auf der Haut anbraten. Die Forellenstücke auf den gebackenen Teig geben und mit etwas Kresse bestreuen.



Laut der WWF sind **Bachforellen oder Seeforellen**, die aus österreichischen Aquakulturen (Teichanlagen, Durchflussanlagen) stammen, eine gute Wahl und sollten auf dem Teller landen.

**Für die Garnitur:** Feldsalat und Rucola waschen und trockenschleudern. Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und den Salat damit anmachen. Mit Blüten dekorieren. Salat punktuell als Garnitur verwenden.

- 20 g Feldsalat
- 20 g Rucola
- 4-5 essbare Blüten
- 3 TL Balsamico Essig
- 1 TL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.