

**| Die Küchenschlacht – Menü am 25. Januar 2017 |**  
**Tagesmotto: "Alliteration" mit Alfons Schuhbeck**



**Uschi Malzburg**

**Stroganoff mit Stangenbohnen und Schmand-Knödeln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Stroganoff:**

500 g Rinderfilet  
 200 g braune Champignons  
 2 Zwiebeln  
 100 g Gewürzgurken, aus dem Glas  
 125 ml trockener Rotwein  
 120 ml Gemüsefond  
 50 ml Sahne  
 150 g Saure Sahne  
 1 EL Tomatenmark  
 1 EL Mehl  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Champignons putzen und klein schneiden. Gewürzgurken zerkleinern.

In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln glasig andünsten. Fleisch hinzufügen und 2-3 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Champignons in die Pfanne geben, anbraten und ebenfalls beiseite stellen. Tomatenmark im Bratensatz anschwitzen, mit Rotwein ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Einkochen lassen. Mehl mit Sahne verrühren und zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch, Champignons und Gewürzgurken in die Sauce geben und noch einmal kurz erhitzen.

**Für die Stangenbohnen:**

250 g Stangenbohnen  
 50 g Semmelbrösel  
 3 EL Butter  
 6 Stängel Bohnenkraut  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Bohnen putzen und in Salzwasser circa zehn Minuten bissfest garen. Abschütten. Butter zerlassen, Semmelbrösel hinzufügen und bräunen lassen. Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Butterbrösel und Bohnenkraut auf Stangenbohnen anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Schmand-Knödel:**

400 g Vollkorn-Toast  
 1 Zwiebel  
 2 Eier, davon die Eigelbe  
 300 g Schmand  
 100 ml Milch  
 1 Bund Schnittlauch  
 50 g Mehl, zum Bemehlen  
 1 EL Butter, zum Braten  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf gesalzenes Wasser erhitzen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Eier trennen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Butter erhitzen, Zwiebel glasig anschwitzen. Toastbrot klein würfeln und mit Eigelben, Schmand, Zwiebeln, Milch und Schnittlauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Hände bemehlen, aus dem Teig kleine Knödel formen und diese circa 15 Minuten in siedendem Salzwasser garen. Mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen.

Stroganoff mit Saurer Sahne garnieren, mit Stangenbohnen und Schmand-Knödeln auf Tellern anrichten und servieren.



**Carsten Herrmann**

## **Sesam-Wasabi-Lachs mit Sfusato-Mayonnaise, Spargel und Süßkartoffel-Reibekuchen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Sesam-Wasabi-Lachs:**

2 Lachsfilets à 250 g, küchenfertig,  
mit Haut  
50 ml dunkle Sojasauce  
40 g milde Wasabi-Paste  
20 g weiße Sesamsaat  
20 g schwarze Sesamsaat

Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Lachs kalt abbrausen, trockentupfen, mit Sojasauce beträufeln, mit Wasabi-Paste bestreichen und in hellem und dunklem Sesam wälzen. Mit der Hautseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und circa 15 Minuten im Ofen garen.

### **Für die Sfusato-Mayonnaise:**

2 Sfusato-Zitronen  
1 Bio-Ei  
150 ml Sonnenblumenöl  
1 TL Dijon-Senf  
2 Spritzer Worcester-Sauce  
Meersalz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronen waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Ei trennen. Eigelb mit Senf vermengen und mit dem Pürierstab unter langsamer Zugabe des Sonnenblumenöls zu einer Mayonnaise aufmixen. Etwas Zitronensaft untermischen und mit Zitronenabrieb, Worcester-Sauce, Meersalz und Pfeffer abschmecken.

### **Für den Spargel:**

200 g grüner Spargel  
Butterschmalz, zum Braten  
Meersalz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargelstangen waschen und die Enden entfernen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Spargel goldbraun anbraten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

### **Für die Süßkartoffel-Reibekuchen:**

2 große Süßkartoffeln  
1 große festkochende Kartoffel  
2 Eier  
Mehl, zum Binden  
Butterschmalz, zum Braten  
Muskatnuss, zum Reiben  
Meersalz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Süßkartoffel-Reibekuchen Süßkartoffeln und Kartoffel schälen, raspeln und mit Eiern und etwas Mehl vermengen. Mit Muskatnuss, Meersalz und Pfeffer würzen und Reibekuchen formen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Reibekuchen goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sesam-Wasabi-Lachs mit Sfusato-Mayonnaise, Spargel und Süßkartoffel-Reibekuchen auf Tellern anrichten und servieren.



**Bernhard Schicho**

## **Karamellisiertes Kalbfleisch mit Kraut und Kümmel-Kartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Kalb:**

250 g Kalbfleisch (Kalbsnuss)  
 1 Zwiebel  
 30 g Zucker, zum Karamellisieren  
 Neutrales Speiseöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbfleisch kalt abbrausen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Öl glasig anschwitzen. Fleisch hinzufügen und rundherum scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Zucker hinzufügen. Fleisch und Zwiebeln karamellisieren lassen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

**Für das Kraut:**

250 g Sauerkraut  
 1 Zehe Knoblauch  
 2 cm Ingwer  
 150 g Saure Sahne  
 1 EL Tomatenmark  
 1 Lorbeerblatt  
 ½ TL Speisestärke  
 1 TL Kümmelsaat  
 ½ TL gemahlener Kümmel  
 1 Msp. edelsüßes Paprikapulver  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Sauerkraut waschen und mit Tomatenmark, Lorbeer und Knoblauch in die Pfanne, in der zuvor das Kalb angebraten wurde, geben und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, geriebenem Ingwer, gemahlenem Kümmel, Kümmelsaat und Paprikapulver würzen und 20 Minuten einkochen lassen. Sauce mit Speisestärke binden. Fleisch und Zwiebeln wieder hinzufügen. Vor dem Servieren Lorbeerblatt entfernen und ¾ der Sauren Sahne unterrühren.

**Für die Kümmel-Kartoffeln:**

250 g kleine festkochende  
 Kartoffeln  
 1 TL Kümmelsaat  
 Butter, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, vierteln und mit ½ TL Kümmel in gesalzenem Wasser garen. Anschließend abgießen und in heißer Butter anbraten. Mit dem restlichen Kümmel und Salz würzen.

Karamellisiertes Kalbfleisch mit Kraut und Kümmel-Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit einem Klecks Saurer Sahne und Paprikapulver garnieren und servieren.



**Moritz Forster**

## **Rinderfilet mit Rindermark-Kruste, Rotwein-Schalotten und Rosmarinkartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Rinderfilet mit der Kruste:**

400 g Rinderfilet, am Stück  
 4 Scheiben Rindermark, küchenfertig  
 2 mittelgroße Tomaten  
 2 EL Panko  
 2 Zweige Thymian  
 2 Zweige Rosmarin  
 1 Bund glatte Petersilie  
 Cayennepfeffer, zum Würzen  
 1 EL Butter, zum Braten  
 Olivenöl, zum Braten  
 Meersalz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Rinderfilet kalt abbrausen, trockentupfen und portionieren. Einzelne Filetstücke mit Küchengarn in Form binden und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen und Rinderfilets von beiden Seiten jeweils circa 2 Minuten scharf anbraten. Auf dem Rost im Ofen bei 100 Grad etwa 20 Minuten garen. Bratensaft dabei mit einem Gefäß auffangen.

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Rindermark und Tomaten fein würfeln. Thymian, Petersilie und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Blätter und Nadeln abzupfen und fein hacken. Rindermark, Tomaten, Kräuter und Panko vermengen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Rindermark-Masse auf die gegarten Rinderfilets streichen und für circa 3-4 Minuten unter dem Backofengrill grillen. Vor dem Servieren Küchengarn entfernen.

### **Für die Rotwein-Schalotten:**

3 Schalotten  
 100 ml Rinderfond  
 100 ml dunkler Portwein  
 150 ml trockener Rotwein  
 250 g kalte Butter  
 3 EL flüssiger Honig  
 1 TL Speisestärke  
 1 Lorbeerblatt  
 1 EL Butter, zum Braten  
 Meersalz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter zerlassen und Schalotten glasig anschwitzen. Mit Portwein und Rotwein ablöschen und ohne Deckel um ein Drittel reduzieren lassen. Rinderfond angießen, Honig und Lorbeer hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Bratensaft des Rinderfilets hinzufügen und mit Meersalz und Pfeffer würzen. Anschließend Lorbeer entfernen und Rotwein-Schalotten mit Speisestärke und kalter Butter binden.

### **Für die Rosmarinkartoffeln:**

200 g kleine festkochende Kartoffeln  
 ½ Bund Rosmarin  
 Olivenöl, für die Kartoffeln  
 Meersalz, aus der Mühle

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Backblech mit Olivenöl bepinseln, Kartoffelspalten darauf verteilen. Mit Meersalz und Rosmarin bestreuen und bei 200 Grad im Ofen 15 Minuten backen. Dann auf Grillfunktion wechseln und weitere 10 Minuten grillen.

Rinderfilet mit Rindermark-Kruste, Rotwein-Schalotten und Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.