

| Die Küchenschlacht – Menü am 10. April 2017 |
Leibgerichte mit Alfons Schuhbeck



Catherine Steuber

Hähnchen "Indori" mit buntem Gemüse und selbstgebackenem Fladenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce:

- 2 Tomaten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knolle Knoblauch
- 100 ml Joghurt
- 50 g Tomatenmark
- 1 Knolle Ingwer
- Kardamom-Kapseln
- 2 cm Zimtstange
- ½ TL Kümmelsamen
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 EL gemahlener Koriander
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL Kurkuma-Pulver
- 2 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Butter oder Butterschmalz
- 20 ml neutrales Pflanzenöl
- 1 Prise Salz
- ½ TL Pfefferkörner

Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit etwas Öl eine Paste herstellen. Ingwer schälen, durch die Knoblauchpresse geben und mit etwas Öl ebenfalls zu einer Paste verarbeiten. Butter und 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. ½ TL Kümmelsamen, Nelken, Pfefferkörner, Zimtstange, das Lorbeerblatt und die Kardamom-Kapseln in den Topf geben und kurz in etwas Butter anbraten. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und dazugeben.

1 EL des Ingwers- und 1 EL der Knoblauchpaste hinzufügen und umrühren. Koriander, 1 TL gemahlener Kümmel, Chilipulver und Kurkuma-Pulver zugeben und alles gut vermengen.

Die Tomaten kleinschneiden und mit Tomatenmark und Joghurt zu der Masse geben. So lange braten, bis sich das Öl von der Masse trennt.

Für das Hähnchen:

- 200 g Hähnchenbrust
- 100 ml Sahne oder Crème fraîche

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Hähnchenfleisch klein schneiden, in die Sauce geben und unter starkem Rühren ca. 6 Minuten garen. 50 ml Wasser dazugeben und danach etwa 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Je nach Geschmack mit Sahne oder Crème fraîche verfeinern.

Für das Gemüse:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Kartoffel
- 1 Tomate
- 50 g Erbsen (TK)
- 1 Knolle Ingwer, 3 cm
- ¼ TL Kreuzkümmelsamen
- ¼ TL Kurkuma
- ¼ TL gemahlener Koriander
- ¼ TL Chilli-Pulver
- ¼ TL Garam Masala
- 4 EL Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln schälen, kleinschneiden und im Öl kurz braten. Kartoffeln wieder aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Den Blumenkohl waschen und die Röschen abtrennen. In den Topf geben und auch etwa 2 Minuten kurz anbraten. Den Blumenkohl ebenfalls aus dem Topf nehmen.

Den Kümmel hineingeben und kurz braten, den Ingwer dazugeben, ebenso wie den Kurkuma, Koriander, Garam Masala, Chilli-Pulver und eine Prise Salz.

Die Tomate kleinschneiden, dazugeben und kurz umrühren. Blumenkohl, Kartoffel und Erbsen in den Topf geben und das Gemüse weitere 3-5 Minuten anbraten.

Für das Fladenbrot:

- 100 g Weizenmehl (Type 1050)
- 1 Prise Salz

Weizenmehl, Salz, 1 EL Öl und etwas Wasser zu einem geschmeidigen Teig kneten. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese auf einer

2 EL Pflanzenöl
50 ml Öl oder Butter zum Braten

bemehlten Arbeitsfläche zu kleinen runden Fladen ausrollen.

Auf diesen Fladen 2-3 Tropfen Öl verteilen und den Teig zu einem Viereck falten. Anschließend den Teig nochmals ausrollen. Eine Pfanne erhitzen, die Fladen nacheinander hineinlegen, Öl darüber streichen und von beiden Seiten ca. 2 Minute braten. Warm servieren.

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Das Hähnchen "Indori" mit dem Fladenbrot auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.



Jeremy Hons

Chateaubriand mit Pfefferrahmsauce, Bohnen im Speckmantel, Möhren und belgischen Pommes frites

Zutaten für zwei Personen

Für das Chateaubriand:

500 g Chateaubriand
 neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Chateaubriand in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten und für ca. 30 Minuten in den Backofen geben. Anschließend in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

250 g kleine Möhren
 250 g Bohnen
 10 Scheiben Speck
 Zucker, zum Karamellisieren
 Butter, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Die Möhren schälen, Enden von den Bohnen abschneiden und das Gemüse in kochendes Salzwasser geben. Wenn die Bohnen noch leicht bissfest sind, aus dem Wasser nehmen. Die Bohnen in kleine Bündel unterteilen, jeweils mit 1-2 Scheiben Speck umwickeln und in der Pfanne anbraten.

In einer weiteren Pfanne die Möhren mit Butter und Zucker karamellisieren.

Für die Pommes frites:

500 g festkochende Kartoffeln
 Frittieröl, für die Fritteuse
 Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse mit dem Frittieröl auf 160 Grad vorheizen.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in der Fritteuse vorfrittieren. Die Kartoffelscheiben ein zweites Mal in der Fritteuse bei 180 Grad goldbraun frittieren. Mit Salz würzen.

Für die Sauce:

1 Zwiebel
 ½ Knoblauchzehe
 250 ml Creme Fraiche
 250 ml brauner Bratenfond
 250 ml trockener Weißwein
 2 EL eingelegte Pfefferkörner
 ½ TL Rosenpaprika
 1 TL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen und klein schneiden. Knoblauch in einer Pfanne mit Butter und Rosenpaprika glasig anschwitzen. Mit Weißwein und Pfefferkörnern ablöschen, fast völlig reduzieren und einkochen lassen. Bratenfond und Crème fraîche dazugeben und auf die benötigte Menge reduzieren lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Chateaubriand mit Bohnen im Speckmantel, Möhren und den belgischen Fritten mit Pfefferrahmsauce auf Tellern anrichten und servieren.



Jessica Jungmann

Überbackene Käsespätzle mit Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Käsespätzle:

300 g Mehl Typ 405
3 Eier
2 EL Mehl
½ TL Salz
1 Zwiebel
50 g Butterschmalz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Mehl mit den Eiern, 200 ml Wasser und Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig etwas ruhen lassen. Die Spätzle in reichlich Salzwasser schaben. Spätzle herausnehmen, sobald sie an der Oberfläche schwimmen.

Zwiebel abziehen und 2/3 davon in Ringe schneiden. Zwiebeln in 2 EL Mehl wälzen und in einer Pfanne mit Butterschmalz goldgelb knusprig braten. Die restlichen Zwiebeln für den Salat beiseitelegen.

Für die Sauce:

300 g Bergkäse Emmentaler
2 EL Frischkäse
30 g Butter
2 TL Gemüsefond
400 ml Milch 3,5%
3 EL Mehl
1 TL Essig
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter im Topf zerlassen. Das Mehl dazugeben und umrühren. Einige Minuten anschwitzen lassen. Mit der Milch aufgießen und gut umrühren. 200 g des Bergkäses in den Topf geben und schmelzen lassen. Den Frischkäse ebenfalls hinzufügen. Sauce mit Gemüsefond, Essig, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Spätzle und Sauce in einer Auflaufform vermengen. Den übrigen Käse reiben und darüber streuen. Käsespätzle für ca. 15 Minuten in den Ofen geben.

Die abgeschmälzten Zwiebeln darauf gut verteilen.

Für den Salat:

200 g Feldsalat
50 g Speck
4 EL Keimöl
3 EL Essig
1 TL Senf
1 TL Zucker
1 Muskatnuss, zum Reiben
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Den Speck in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig braten. Den Rest der Zwiebel fein würfeln.

Olivenöl, Essig, Senf und Zucker zu einem Dressing verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing und die Zwiebelstückchen in ein verschließbares Glas geben, gut schütteln und über dem Salat verteilen. Den Speck zum Schluss ebenfalls über den Salat geben.

Überbackene Käsespätzle mit Feldsalat auf den Tellern anrichten und servieren.



Reinhard Grimm

Roastbeef mit Käsespätzle, karamellisierten Möhren und Portweinjus

Zutaten für zwei Personen

Für die Spätzle:

4 Eier
100 ml Mineralwasser
200 g Spätzlemehl
20 g Kurkuma
1 Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salzwasser zum Kochen für die Spätzle aufstellen. Eier, Mehl, Mineralwasser und Kurkuma zu einem Spätzleteig vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Teig mit dem Kochlöffel schlagen bis er Blasen wirft. Den Teig portionsweise in das kochende Wasser schaben, kurz aufkochen, Spätzle mit der Schöpfkelle herausnehmen und zur Seite stellen.

Spätzle vor dem Servieren in einer Pfanne erwärmen und die Käsesauce unterheben.

Für das Roastbeef:

2 Roastbeefs á 250 g
1 Zweig Rosmarin
1 Muskatnuss, zum Reiben
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Seczuan-Pfeffer

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Roastbeef waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten in Butterschmalz anbraten. Rosmarinzweig dazugeben. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und für 20 Minuten in dem vorgeheizten Ofen weitergaren. Danach in Alufolie wickeln und fünf Minuten ruhen lassen.

Für den Portweinjus:

100 g Schalotten
50 ml Rinderfond
100 ml Portwein
100 ml trockener Rotwein
50 g Zartbitterkuvertüre
1 Zweig Rosmarin
1 EL Mehl
1 EL Butter
Neutrales Öl zum Anbraten

Schalotten abziehen und klein hacken, in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, mit Portwein, Rotwein und Fond ablöschen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln, in die Sauce geben und einreduzieren lassen. Die Sauce durch ein Sieb geben und die Schokolade in der Sauce schmelzen lassen. Die Butter mit dem Mehl vermengen und in die Sauce zum Andicken verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Käsesauce:

100 g Schalotten
100 g Bergkäse, mind. 45 %
100 g Schmelzkäse
100 ml Sahne
50 ml Weißwein
200 ml Gemüsefond
1 Muskatnuss, zum Reiben
Butterschmalz zum Andünsten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und klein hacken. In einer Pfanne mit Butterschmalz andünsten und mit Weißwein ablöschen. Schmelzkäse einrühren, mit Sahne und Gemüsefond abschmecken. Den Bergkäse fein reiben und über der Masse schmelzen lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Karotten:

200 g kleine Möhren mit Grün
100 ml Gemüsefond
2 EL brauner Zucker
Butter, zum Glasieren

Karotten schälen, von den Enden befreien, etwas Grün stehen lassen, und in Gemüsefond acht Minuten blanchieren. Butter in der Pfanne schmelzen lassen, Karotten darin kurz anbraten und mit braunem Zucker karamellisieren.

Seczuanpfeffer

Das Roastbeef mit Käsespätzle, karamellisierten Möhren und Portweinjus auf Tellern anrichten und servieren.



Michelle Ditrich

Hühnerkeulen mit Cornflakes-Panierung, Kartoffel-Vogersalat und Preiselbeersauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Hühnerkeulen:

5 ausgelöste Hühneroberkeulen
ohne Haut
250 g Cornflakes
2 Eier
20 g Mehl
1 Bund frische Petersilie
1 Liter Sonnenblumenöl
Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Ausgelöste Hühnerkeulen waschen, trocken tupfen, und längs halbieren. Das Fleisch salzen und pfeffern. 2 Eier verquirlen. Aus Mehl, Eiern und Cornflakes eine Panierstraße herstellen und die Hühnerkeulen in Mehl, Ei und Cornflakes wälzen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, in das heiße Öl geben und frittieren.

Die Hühnerkeulen in das heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze jede Seite ca. 6 Minuten langsam herausbacken, bis die Hühnerkeulen goldgelb und durchgebacken sind.

Für den Salat:

600 g festkochende kleine
Salatkartoffeln
25 g Vogersalat
1 rote Zwiebel
2 EL Estragonsenf
4 EL Balsamico Essig
10 EL Fond
4 EL Kürbiskernöl
3 EL Olivenöl
Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln ca. 25 Minuten in Wasser kochen. Zwiebel abziehen, klein hacken und in eine Schüssel geben. Essig, Fond, Estragonsenf und Meersalz dazugeben.

Die Kartoffeln etwas fest abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbiskernöl darüber geben. Die Zwiebelmischung zu den Kartoffelscheiben geben.

Vogersalat waschen und in eine Schüssel hineingeben. Mit Balsamico Essig, Olivenöl, Kernöl, Salz und Pfeffer würzen.

Den Vogersalat über den fertigen Kartoffelsalat drappieren.

Für die Preiselbeersauce:

250 g Preiselbeeren
1 Zitrone, davon der Saft
4 Orangen für 125 ml Saft
100 g Kristallzucker

Orangen auspressen. Preiselbeeren mit ausgepressten Orangensaft, etwas Zitronensaft, Zucker und Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Ein paar Minuten einkochen und in ein Schälchen füllen.

Hühnerkeulen mit Cornflakes-Panierung, Kartoffel-Vogersalat und Preiselbeersauce auf den Tellern anrichten und servieren.



Nico Tappe

Lammrücken mit Rotweinsauce, Kartoffel-Talern und Speck-Rosenkohl

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammrücken mit Rotweinsauce:

400 g Lammfilet
 2 Knoblauchzehen
 50 ml Lammfond
 100 ml Rotwein
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 1 Prise Lammgewürz
 5 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Lammfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Das Fleisch in einer mit Olivenöl erhitzten Pfanne ca. 2-3 Minuten braten. Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und zu dem Lammfilet geben. Den Knoblauch ebenfalls dazugeben und das Ganze unter wenden rundum etwa 8 Minuten weiter garen. Das Lammfilet aus der Pfanne nehmen und in einer Folie ruhen lassen.

Den Bratensatz mit Lammfond und Rotwein ablöschen und einkochen lassen.

Für die Kartoffeltaler:

3 festkochende Kartoffeln
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 30 g Parmesan
 40 g Gouda
 150 ml Sahne
 1 Muskatnuss
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den backofen auf 185 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Diese in Wasser mit wenig Salz vorkochen. Schalotte abziehen, würfeln, in einer Pfanne andünsten und mit 150 ml Sahne ablöschen. Knoblauch abziehen und klein hacken. Die vorgegarten Kartoffeln mit in die Sahne geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den gehackten Knoblauch dazugeben. Den Parmesan reiben, unterheben und alles in eine Auflaufform geben, dabei möglichst dünn ausbreiten.

Gouda reiben und die Kartoffeln damit belegen. Die Sahnkartoffeltaler bei 185 Grad Umluft für ca. 20 Minuten in den Ofen geben.

Aus dem Kartoffelaufbau kleine Taler ausstechen.

Für den Speck-Rosenkohl:

300 g Rosenkohl
 50 g Räucherspeck
 1 Schalotte
 100 ml Sahne
 2 TL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosenkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und 5 Minuten in Salzwasser garen. In kaltem Wasser abschrecken. Den Speck würfeln. Die Schalotte abziehen, würfeln und mit dem Speck in einer Pfanne andünsten. Den Rosenkohl und die Butter dazu geben und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Mit Sahne angießen und beiseite stellen.

Vor dem Servieren den Rosenkohl nochmals aufkochen.

Das Lamm aus der Folie nehmen, aufschneiden und zusammen mit dem Speck-Rosenkohl, den Kartoffeltalern und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.