

| Die Küchenschlacht – Menü am 01. Juni 2017 |
Hauptgang & Dessert mit Alfons Schuhbeck



Lisa Kechel

Gebratener Lachs mit Passionsfrucht-Tomaten-Fond und Sonnenweizen

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 200g (mit Haut)
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachsfilet waschen, trockentupfen und beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und den Lachs scharf erst auf der Fleisch- dann auf der Hautseite für ca. 5 Minuten anbraten.

Für den Sonnenweizen:

50 g Sonnenweizen
 1 Bund Estragon
 50 g Grana Padano
 2 EL Olivenöl
 100 ml trockener Weißwein
 20g Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Sonnenweizen hinzufügen und ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein und 150 ml Wasser ablöschen und mittlerer Hitze ca. 12 Minuten quellen lassen. Gelegentlich rühren. Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Parmesan mit einer Vierkantreibe reiben. Butter, Käse und Estragon unter den Sonnenweizen mengen.

Für den Passionsfrucht-Tomaten-Fond:

8 rote Cocktailtomaten
 2 Passionsfrüchte
 3 EL Olivenöl
 250 ml trockener Weißwein
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Passionsfrucht halbieren und Fruchtfleisch auslösen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Tomaten hinzugeben und bei hoher Temperatur ca. 1 Minute anbraten. Fruchtfleisch der Passionsfrucht und Weißwein dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und ca. 1 Minute einkochen lassen.

Den gebratenen Lachs mit Passionsfrucht-Tomaten-Fond mit Sonnenweizen auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Kechel

Mango-Sorbet

Zutaten für zwei Personen

- Für das Sorbet:**
- 1 Mango
 - 200 g gefrorene Mango
 - 1 TL Agavendicksaft
 - 1 Zitrone
 - 2 Stiele Basilikum
- Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen. Eine Hälfte grob würfeln und eine Hälfte in feine Tranchen schneiden. Tranchen als Garnitur an die Seite legen. Mangowürfel mit gefrorenen Mangostücken, Agavendicksaft, Zitronensaft in eine Schüssel geben und gefroren pürieren. Mit Agavendicksaft bei Bedarf nachsüßen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und mit unter das Sorbet pürieren.
- Bis zum Servieren im Tiefkühlschrank kalt stellen.
- Das Mango-Sorbet in Schälchen anrichten und servieren.



Ulrich Niebuhr

Kabeljau-Beignets mit Remoulade und Zitronen-Kartoffel-Ragout

Zutaten für zwei Personen

Für das Kartoffel-Zitrone-Ragout:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zitrone (Abrieb)
- 1 Bund Dill
- 4 EL weißer Balsamico-Essig
- 50 ml Olivenöl mit Zitronenaroma
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Salzwasser in einem Topf erhitzen und Kartoffelwürfel 12 Minuten garen. Frühlingszwiebeln von den Enden und der äußeren Schale befreien und in Ringe schneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Frühlingszwiebeln und Dill mit Balsamico, Zitronen-Ölivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und eine Marinade herstellen. Kartoffelwürfel abgießen und kurz abdampfen lassen. Marinade und Kartoffeln vermengen und durchziehen lassen.

Für die Remoulade:

- 4 süß-saure Gewürzgurken
- 2 TL Kapern
- ½ Zitrone
- 3 Eier
- 1 TL Dijon-Senf
- 250 ml Sonnenblumenöl
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und 1 Ei darin in 7 Minuten hart kochen. 2 Eier aufschlagen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft und Eigelb mit Senf, Salz, Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Öl portionsweise hinzugeben und zu einer Mayonnaise mixen. Das hart gekochte Ei und die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und zur Mayonnaise geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Kapern in feine Streifen schneiden und mit Petersilie und Mayonnaise vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Beignets:

- 400 g Kabeljaufilet (ohne Haut)
- 2 Eier
- 150 g Mehl
- 80 ml trocken Weißwein
- 3 EL Sahne
- 3 EL Zitronensaft
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Eier aufschlagen und Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelbe, 100 g Mehl, Sahne und Wein zu einem glatten Teig rühren. Fisch abbrausen, trockentupfen und in mundgroße Stücke schneiden. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und Saft auffangen. Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Kabeljau in den Teig tauchen, bis der Fisch vollständig ummantelt ist. In der Fritteuse bei 160 Grad 3 Minuten goldbraun ausbacken.

Für die Garnitur:

- 1 EL Rote Pfefferbeeren

Die Remoulade mit roten Pfefferbeeren garnieren, mit Kabeljau-Beignets und Zitronen-Kartoffel-Ragout auf Tellern anrichten und servieren.



Ulrich Niebuhr

Rote-Früchte-Gratin

Zutaten für zwei Personen

Für die Früchte: Den Ofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.
 30 g Erdbeeren 100 g Himbeeren waschen, trockentupfen und pürieren. Durch ein Sieb
 30 g Johannisbeeren passieren. Johannisbeeren und Erdbeeren waschen, trockentupfen.
 130 g Himbeeren Erdbeeren vierteln und mit Himbeeren und Johannisbeeren mischen.
 1 Zitrone Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zusammen mit Zucker
 2 EL Zucker unter die Fruchtmasse geben.

Für die Sabayon: Die Sahne steif schlagen. Eier aufschlagen und Eigelb von Eiweiß trennen.
 2 Eier Zwei Eigelbe mit Zucker verrühren und Sekt dazugeben. Wasser in einem
 1 EL Zucker Topf erhitzen und Sabayon auf dem Wasserbad kräftig aufschlagen. Wenn
 200 ml Sekt die Masse gebunden ist, abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und
 3 EL Sahne unterheben.

Die Früchte in eine beschichtete Form geben und mit 1 EL Sabayon überziehen. Im Ofen für 3 Minuten hellbraun gratinieren.

Das Rote-Früchte-Gratin in der Form servieren.



Marion Bingger

Bœuf Stroganoff mit Rösti

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rinderfilets à 200 g
 100 g Champignons
 100 g Gewürzgurken
 ½ weiß Zwiebel
 2 EL Butter
 1 EL Crème Fraîche
 100 ml Sahne
 150 ml Kalbsfond
 1 TL Dijon-Senf
 Salz, aus der Mühle
 Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit 1 EL Butter erhitzen und die Fleischstreifen darin von allen Seiten gut hellbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte fein würfeln. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und beides in der Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde mit 1 EL Butter andünsten. Kalbsfond dazu gießen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Sahne und Senf vermengen und in die Flüssigkeit geben. Aufkochen, mit Crème Fraîche, Salz und Pfeffer würzen. Gewürzgurken und die Fleischstreifen in die Sauce geben und erwärmen, jedoch nicht mehr kochen.

Für das Rösti:

400 g festkochende Kartoffeln
 40 g Butter
 Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. In einer Pfanne Butter erhitzen, Kartoffeln salzen und mit einem Esslöffel kleine Fladen in der Pfanne portionieren. Leicht flach andrücken und einige Minuten ohne wenden anbraten. Wenn die Rösti goldbraun angebraten sind, wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun anbraten. Vor dem Servieren auf Küchentücher geben und überschüssiges Fett aufsaugen lassen.

Das Filet Stroganoff mit Rösti auf Tellern anrichten und servieren.



Marion Bingger

Zitronencreme

Zutaten für zwei Personen

Für die Zitronen-Creme:

250 g Magerquark	Die Zitronen gründlich unter heißem Wasser waschen und Schale fein abreiben, dabei darauf achten kein Weiß abzureiben. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Quark und Creme Double vermischen und mit Zitronenschale und -saft, Zucker und Vanillezucker gut verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Zitronencreme bis zum Servieren kalt stellen. Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter für die Garnitur beiseitelegen, Himbeeren waschen.
150 g Creme Double	
1 ½ Zitronen (Abrieb + Saft)	
1 ½ EL Agavensirup	
1 TL Vanillezucker	
1 Zweig Minze	
Himbeeren, zum Dekorieren	

Die Zitronen-Creme in Dessertschälchen anrichten, mit Minze und Himbeeren garnieren und servieren.