

| Die Küchenschlacht – Menü am 03. Juli 2017 |
Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Marius Wolf

Lachs mit Limetten-Spinat und Petersilien-Kartoffel-Stampf

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:
 2 Lachsfilets à 150 g
 Mildes Chili-Salz, aus der Mühle
 Olivenöl, zum Braten

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fisch waschen, trocken tupfen und mit Chili-Salz würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Lachsfilets darin von jeder Seite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und in einer ofenfesten Form im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten fertig garen.

Für den Limetten-Spinat:
 400 g Baby-Spinat
 1 Knoblauchzehe
 1 Ingwerknolle à 2 cm
 1 Limette
 4 EL Hühnerfond
 1 EL Pernod
 4 EL Sahne
 1 TL milde Chiliflocken
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Ingwer schälen und fein hacken. Limettenzesten fein abreiben. Brühe in einer Pfanne erwärmen, Knoblauch und Ingwer zugeben und darin dünsten. Spinat nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. Sahne und Pernod zugießen, gut verrühren. Spinat mit Limettenzesten, Chiliflocken, frisch geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für den Stampf:
 600 g mehlig kochende Kartoffeln
 200 g Pastinaken
 300 ml Milch
 200 g Butter
 1 Bund glatte Petersilie
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln, Pastinaken waschen, schälen, in Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Milch in einem Topf erhitzen, Butter darin schmelzen. Kartoffeln und Pastinaken abgießen und gut abtropfen lassen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Kartoffeln und Pastinaken zurück in den Topf geben, Milch-Butter-Mix zugießen, Kartoffeln und Pastinaken grob zerdrücken. Petersilie unter den Stampf heben und mit Salz und Muskat abschmecken.

Lachsfilet mit Limetten-Spinat und Petersilien-Kartoffel-Stampf auf Tellern anrichten und servieren.



Christine Maaß

Schweinefilet im Kräutermantel mit Ofengemüse und Kräuter-Dip

Zutaten für zwei Personen

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Für das Schweinefilet:
 Schweinefilet am Stück ca. 500 g
 4 EL grober Senf
 1 Bund Bärlauch
 ½ Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Schnittlauch
 30 g Paniermehl
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle</p> | <p>Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
 Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln. Petersilienblättchen abzupfen, mit dem Bärlauch klein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, das Fleisch von beiden Seiten ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und mit grobem Senf einstreichen. Kräuter mit Paniermehl vermengen und das Fleisch darin wälzen.</p> |
| <p>Für das Ofengemüse:
 300 g neue kleine Kartoffeln
 200 g Rote Bete
 200 g Möhren
 2 Zweige Zitronen-Thymian
 Olivenöl, zum Marinieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle</p> | <p>Kartoffeln waschen, in dünne Scheiben hobeln. Möhren, Rote Bete waschen, schälen und ebenso in dünne Scheiben hobeln. Zitronenthymian abbrausen und trockenwedeln. Gemüse, Kartoffeln und Zitronenthymian auf ein Backblech geben und verteilen, mit reichlich Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und 20-25 Minuten backen. Nach ca. 15 Minuten das Fleisch mittig auf das Ofen-Gemüse legen und fertig garen.</p> |
| <p>Für den Dip:
 ½ Salatgurke
 2 Knoblauchzehen
 200 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
 2 Siele Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle</p> | <p>Salatgurke schälen und grob raspeln. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Gurkenraspel ausdrücken, mit Knoblauch und griechischem Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, grob hacken und unter den Dipp rühren.</p> |

Das Fleisch aus dem Ofen herausnehmen, in Scheiben schneiden, mit Gemüse und Dipp auf Tellern anrichten und servieren.



Hans Lehner

Rehfilet mit Kräuterseitlingen und Selleriepüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Rehfilet:
 2 Rehrückenfilets à 150 g
 3 Rehknochen
 30 g Zartbitter-Schokolade
 50 g kalte Butter
 300 ml trockener Rotwein
 200 ml Wildfond
 3 EL Preiselbeer-Konfitüre
 4 Stiele Thymian
 2 Stiele Rosmarin
 2 Lorbeer Blätter
 4 Wacholderbeeren
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rehfilets mit den Knochen darin rundherum ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen und warm halten. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Bratensatz mit Rotwein und Fond ablöschen, Kräuter, Lorbeer Blätter und Wacholder zugeben und ca. 5 Minuten bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen. Preiselbeer-Konfitüre und Schokolade zugeben, in die Sauce einrühren und nochmals kurz aufkochen. Sauce durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen und aufkochen. Kalte Butter mit einem Schneebesen nach und nach einrühren, bis die Sauce dicklich wird und glänzt. Sauce nicht mehr kochen! Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:
 300 g vorwiegend festkochende
 Kartoffeln
 1 Knollensellerie
 60 ml Sahne
 50 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Knollensellerie und Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser 15-20 Minuten weich kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Sellerie- und Kartoffelwürfel durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Sahne erhitzen und mit der Butter unter das Püree rühren. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Kräuterseitlinge:
 400 g Kräuterseitlinge
 2 Schalotten
 ¼ Bund glatte Petersilie
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und grob hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und klein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin glasig anschwitzen. Pilze zugeben, bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Mit Petersilie bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rehfilet mit Kräuterseitlingen und Sellerie-Püree auf Tellern anrichten, mit Sauce garnieren und servieren.



Anna Fröhlich

Gemüse-Curry mit Ananas, gebratenen Zuckerschoten und Basmati

Zutaten für zwei Personen

- Für das Curry:** Möhren waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Gelbe und rote Paprika halbieren, Kerne entfernen und Paprikahälften in Scheiben schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Zucchini von den Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Chilischote längs aufschneiden, Kerne entfernen und eine halbe Schote klein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, Karotten und Paprika zugeben und darin anbraten. Currypulver darüberstreuen und mit Fond und Ananassaft ablöschen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Ananasscheiben in Würfel schneiden. Zucchini, Blumenkohlröschen, Currypaste, klein gehackte Chili und Ananaswürfel zum Gemüse geben. Frischkäse einrühren. Curry weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 mittelgroße Karotten
 - 1 gelbe Paprika
 - 1 rote Paprika
 - 300 g Blumenkohl
 - 200 g Zucchini
 - 1 kleine rote Chilischote
 - 450 g Ananasscheiben (Dose)
 - 30 g Pinienkerne
 - 120 g Doppelrahm-Frischkäse
 - 250 ml Gemüfefond
 - 100 ml Ananassaft
 - 1 EL gelbe Currypaste
 - 1 EL Currypulver
 - Olivenöl, zum Anbraten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Reis:** In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Reis zugeben und darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten gar kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen.
- 200 g Basmati-Reis
 - Salz, aus der Mühle
- Für die Zuckerschoten:** Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen. Zuckerschoten zugeben, 1 EL Zucker darüberstreuen, karamellisieren lassen und mit Soja- Sauce ablöschen. Zuckerschoten unter Wenden ca. 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 200 g Zuckerschoten
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 EL Soja-Sauce
 - Olivenöl, zum Anbraten
 - Zucker, zum Würzen
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüse-Curry mit Ananas, Zuckerschoten und Basmati auf Tellern anrichten und servieren.



Marcus Neyzen

Roastbeef mit geschmorten Champignons und Trüffel-Tagliatelle

Zutaten für zwei Personen

Für das Roastbeef:

800 g Roastbeef vom irischen Weideochsen
 500 g braune Champignons
 4 Zwiebeln
 4 Knoblauchzehen
 500 ml trockener Rotwein
 500 ml Rinderfond
 4 Zweige Rosmarin
 250 g Butterschmalz, zum Braten
 Zucker, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch waschen, trocken tupfen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und vierteln. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und grob hacken. Pilze, putzen und halbieren. Fleisch mit Salz, Pfeffer, Zucker und Rosmarin würzen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin unter Wenden rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen und in eine ofenfeste Form oder Topf setzen. Mit 400 ml Rotwein und 400 ml Fond aufgießen und in den vorgeheizten Ofen für ca. 25 Minuten geben. In derselben Pfanne Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, Pilze zugeben, kurz anbraten. Mit dem restlichen Wein und Fond ablöschen, ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus dem Ofen herausnehmen, aus dem Sud herausheben, kurz ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.

Für die Tagliatelle:

250 g frische Tagliatelle
 Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Tagliatelle in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest kochen. Abgießen, abtropfen lassen und mit Olivenöl beträufeln.

Für die Trüffel-Sauce:

1 Sommertrüffel (30 g)
 2 rote Peperoncini
 2 Knoblauchzehen
 50 g Parmesan
 2 Zweige Basilikum
 2 Zweige glatte Petersilie
 Chiliöl, zum Braten
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Trüffel in dünne Scheiben hobeln, 1 Hälfte mit 2 EL Olivenöl marinieren, andere Hälfte zum Garnieren beiseitestellen. Peperoncini halbieren, entkernen und klein hacken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. In einer Pfanne Chiliöl erhitzen, Knoblauch und Peperoncini darin anschwitzen. Tagliatelle und marinierten Trüffel zugeben, darin schwenken. Parmesan reiben, mit den Kräutern unter die Pasta heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Roastbeef mit geschmorten Champignons und Trüffel-Tagliatelle auf Tellern anrichten, mit übrigem Trüffel garnieren und servieren.



Karin Kabisch

Hühnerfricassee mit Gemüse und Reis

Zutaten für zwei Personen

Für das Fricassee:
 2 Hühnerbrustfilets à 150 g
 1 Zitrone
 200 ml Milch
 20 g Butter
 200 ml Gemüsefond
 2 Stiele glatte Petersilie
 1 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf erwärmen. Fleisch waschen, trocken tupfen und ca. 2 cm große Würfel schneiden. Fleisch in die Brühe geben und ca. 5 Minuten darin garen. Abgießen und Brühe dabei auffangen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Mehl einrühren und nach und nach mit Milch und Brühe aufgießen. Béchamelsauce unter Rühren kurz aufkochen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Fleisch in die Béchamelsauce geben, nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen.

Für den Langkornreis:
 150 g Langkornreis
 1 EL Butter
 Salz, aus der Mühle

Reichlich Salzwasser mit der Butter in einem Kochtopf aufkochen, Reis zugeben und 10-12 Minuten gar kochen. Reis abgießen und abtropfen lassen.

Für das Gemüse:
 250 g weiße Champignons
 200 g Karotten
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 Olivenöl, zum Anbraten
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Pilze putzen und in Viertel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, Wurzelenden entfernen und die Stangen jeweils quer vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Karotten darin ca. 2 Minuten anbraten. Pilze und Frühlingszwiebeln zugeben und weitere ca. 3 Minuten mitbraten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Hühnerfricassee mit Gemüse und Reis auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.