

**| Die Küchenschlacht – Menü am 04. Juli 2017 |**  
**Vorspeise mit Alfons Schuhbeck**



**Marius Wolf**

**Kalte Gurken-Wasabi-Suppe & Warme  
 Paprika-Chili-Suppe mit Riesengarnele**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für die Paprika-Chili-Suppe:** Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Paprika waschen, halbieren, entkernen, Hälften in kleine Würfel schneiden. Chili halbieren, entkernen, Schote fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Paprika und Chili zugeben, kurz anbraten und mit den passierten Tomaten und dem Gemüsefond ablöschen. Suppe ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren und eventuell durch ein Sieb passieren. Sesamöl unterrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 rote Paprikaschoten
  - 1 Zwiebel
  - 2 Knoblauchzehen
  - 300 g passierte Tomaten
  - 500 ml Gemüsefond
  - 2 EL Sesamöl
  - Olivenöl, zum Anbraten
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die kalte Wasabi-Gurken-Suppe:** Gurke schälen, Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Passionsfrüchte halbieren, Fruchtmarm herauskratzen und durch ein feines Sieb streichen. Von der Limette einige Zesten abziehen und den Saft auspressen. Chili halbieren, entkernen und klein hacken. Koriander abrausen, trockenwedeln und etwa 1 EL der Blätter klein hacken, die übrigen für die Garnitur beiseitelegen. Fruchtmarm, Gurkenstücke, Limettenzesten- und Saft, Chili, Wasabi, Koriander, Wasser mit Kohlensäure und Crème Fraîche mit einem Stabmixer fein pürieren. Suppe mit Salz abschmecken.
- 1 Salatgurke
  - 2 Passionsfrüchte
  - 1 Limette (Saft & Schale)
  - 1 rote Chilischote
  - 100 g Crème Fraîche
  - 75 ml Wasser mit Kohlensäure
  - 1 TL Wasabi-Paste
  - 2 Stiele Koriander
  - Salz, aus der Mühle
- Für die Riesengarnelen:** Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, von Darm und Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Sahne und Eier verquirlen, mit Salz würzen. Garnelen zuerst im Mehl, dann im Sahne-Ei-Mix und zuletzt im Panko wenden. Butterschmalz erhitzen und Garnelen darin ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4 Riesengarnelen, küchenfertig
  - 2 Eier
  - 50 ml Sahne
  - 100 g Panko (jap. Brotflocken)
  - 80 g Mehl
  - 100 g Butterschmalz, zum Ausbacken
  - Salz, aus der Mühle

Kalte Gurken-Wasabi-Suppe und warme Paprika-Suppe mit Riesengarnele in tiefen Tellern anrichten, mit Korianderblättern garnieren und servieren.



**Christine Maaß**

## **Erbsen-Küchlein mit krossem Speck und Kräutersalat**

### **Zutaten für zwei Personen**

**Für die Küchlein:** Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

200 g tiefgefrorene Erbsen TK-Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. In der Zwischenzeit Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen.  
 100 g frische Erbsen, zum Garnieren Erbsen abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken. Erbsen und Minze mit dem Stabmixer fein pürieren. Erbsenpüree, Ei, Crème Fraîche mischen.  
 1 Zitrone Etwas Zitronenschale fein abreiben, unter die Erbsen-Masse rühren und  
 1 Ei zuletz mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Soufflieförmchen fetten und mit  
 100 g Crème Fraîche Mehl austreuen. Erbsen-Masse darin verteilen und im vorgeheizten  
 2 Stiele Minze Backofen ca. 25 Minuten backen. Erbsen-Küchlein aus dem Ofen  
 1 EL Butter, für die Förmchen herausnehmen, kurz abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.  
 1 EL Mehl, zum Bestäuben  
 Salz, aus der Mühle  
 Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Speck:** Speck in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten ca.

4 Scheiben Frühstückspeck 2 Minuten goldbraun, knusprig braten. Aus der Pfanne herausnehmen und  
 Rapsöl, zum Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Kräuter-Salat:** Portulak, Batavia-Salat und Rote Beteblätter waschen, trocken schleudern.  
 50 g Portulak-Salat Kräuter abbrausen, klein hacken beziehungsweise Schnittlauch in feine  
 50 g Batavia-Salat Röllchen schneiden. Honig, Senf, Essig und Olivenöl verrühren und mit  
 25 g Rote Beteblätter Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse vom Beet schneiden. Kresse, Salat  
 1 Beet Gartenkresse und Kräuter vorsichtig mit dem Dressing vermengen.

4 essbare Kapuzinerkresse-Blüten  
 30 g Salatkerne-Mix  
 ½ Bund Schnittlauch  
 ½ Bund Petersilie  
 1 EL flüssiger Honig  
 2 EL Tafelsenf  
 2 EL hellen Balsamico-Essig  
 3 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen-Küchlein mit krossem Speck und Kräuter-Salat auf Tellern anrichten, mit Kapuzinerkresse, Salatkernen sowie frischen Erbsen garnieren und servieren.



**Hans Lehner**

## **Garnelen in Tomatensauce mit Brokkoli und geröstetem Brot**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Brokkoli:**

1 Brokkoli  
30 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Pfeffer, aus der Mühle

Die Blätter von dem Brokkoli entfernen und den dicken Strunk abschneiden. Brokkoli abspülen, in einen Topf legen und mit kochendem Salzwasser bedecken und auf mittlerer Hitze ca. 15 Minuten gar kochen. Brokkoli herausnehmen, abtropfen lassen, kurz abkühlen lassen und dann in kleine Röschen teilen. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brokkoli-Röschen darin schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnelen:**

6 Garnelen, küchenfertig  
600 g Oxshenherztomaten  
1 rote kleine Chilischote  
1 Gemüsezwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Ingwerknolle à 2 cm  
250 ml trockener Weißwein  
3 Stiele Basilikum  
3 Stiele Koriander  
Zucker, zum Abschmecken  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, auf der Unterseite kreuzweise einschneiden, in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Tomaten darin ca. 30 Sekunden liegen lassen, anschließend mit einer Schaumkelle herausheben, kalt abschrecken und die Haut mit einem Messer abziehen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Chili halbieren, entkernen und ebenso fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Garnelen waschen, trocken tupfen, zugeben und unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Bratensatz mit Weißwein ablöschen, leicht einreduzieren lassen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Tomaten in Würfel schneiden, mit dem Basilikum ebenso zugeben. Sauce ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dann Garnelen wieder zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brot in hauchdünne Scheiben schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und zum Garnieren beiseitelegen.

**Für das geröstete Brot:**

½ Ciabatta-Baguette, vom Vortag  
3 EL Butter  
Salz, aus der Mühle

Brot in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Brotscheiben darin unter Wenden goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Garnelen in Tomaten-Sauce mit Brokkoli und geröstetem Brot auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.



**Anna Fröhlich**

## **Karotten-Orangen-Suppe mit Lachs-Spieß und Brot-Chips**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Suppe:** Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, klein hacken und mit etwas Olivenöl und Butter anschwitzen. Ingwer schälen und fein hacken. Schale von 1 Orange fein abreiben. 1 Orange halbieren, Saft auspressen, von der anderen Orange die Filets aus den Trennhäuten herauslösen. Karotten mit Orangensaft und Fond ablöschen, Ingwer zugeben. Suppe bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nach dem Ende der Garzeit die Suppe mit dem Zauberstab pürieren und eventuell durch ein Sieb passieren. Kurz aufkochen lassen, Sahne zugießen. Falls die Suppe zu dick ist, mit etwas Gemüsefond justieren. Orangenfilets in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln.

400 g Möhren  
1 Zwiebel  
1 Ingwerknolle à ca. 2 cm  
2 Orangen  
10 g Butter  
100 ml Sahne  
500 ml Gemüsefond  
½ Bund Schnittlauch  
Olivenöl, zum Anschwitzen  
Salz, aus der Mühle  
Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Lachs-Spieß:** Den Lachs waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb fein abreiben. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf Holzspieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin unter Wenden 5-6 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Garnieren mit Zitronenschalenabrieb bestreuen.

400 g Lachsfilet  
1 Zitrone  
Sesamöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Chips:** Sehr feine Scheiben vom Brot schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech in den vorgeheizten Ofen geben. Ca. 10 Minuten rösten. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

½ Laib Vollkorn-Brot, vom Vortag

Karotten-Orangen-Suppe in tiefen Suppentellern anrichten. Den Lachsspieß daneben drapieren, Suppe mit Schnittlauchhalmen und Brot-Chips garnieren und servieren.



**Karin Kabisch**

## **Kräuter-Knödel mit Kohlrabi-Gemüse**

### **Zutaten für zwei Personen**

**Für die Knödel:** Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Baguette in ca. 1 cm große Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 9 Minuten rösten. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken bzw. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Kräuter zugeben, ebenso anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Baguettewürfel aus dem Ofen nehmen, in eine große Schüssel geben und mit der Milch begießen. Ei und die Hälfte des Kräuter-Zwiebel-Mixes zugeben und gut verkneten. Masse nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 8 kleine Knödel daraus formen. Reichlich Salzwasser in einem Kochtopf aufkochen und die kleinen Knödel darin ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Knödel abschöpfen und gut abtropfen lassen.

**Für das Kohlrabi-Gemüse:** Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Kohlrabiwürfel darin ca. 1 Minute glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, mit Fond aufgießen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend Sahne zugießen und den restlichen Zwiebel-Kräuter-Mix zugeben. Kohlrabi-Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter-Knödel mit Kohlrabi-Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.