



| Die Küchenschlacht - Menü am 03. April 2014 | „Hauptgang & Dessert“ Alfons Schuhbeck

Hauptgang: „Lachs-Couscous-Überraschung“ von Ramona Nixdorf

Zutaten für zwei Personen

2	Lachsfilets, ohne Haut, à 120 g
150 g	Couscous
4	Frühlingszwiebeln
2	Möhren
2	Zitrone
200 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Currypulver
50 g	Margarine, zum Braten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Frühlingszwiebeln gut waschen und trocken schütteln. Das Zwiebelgrün und den Wurzelansatz abschneiden und die äußerste Schicht abziehen, anschließend die Frühlingszwiebeln in Ringe. Ebenso die Möhren waschen und in Scheiben schneiden

Die Margarine in einer Pfanne erhitzen, anschließend die Frühlingszwiebeln und die Möhren darin anbraten. Mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Currypulver würzen und den Couscous zugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und fünf Minuten quellen lassen.

Währenddessen den Lachs salzen und pfeffern. Die Zitrone waschen und trockentupfen, anschließend die Schale auf einer feinen Reibe abreiben und den Zitronenabrieb über den Lachs geben.

Anschließend den Couscous auf die Mitte eines Backpapier-Bogens geben und den Lachs darauf platzieren. Die Zitrone halbieren, in Scheiben schneiden, anschließend den Lachs mit einer Zitronenscheibe bedecken. Im Anschluss ein Bonbon aus dem Backpapier binden, mit Küchenband verschließen und 15 Minuten in den Ofen geben.

Das Lachs-Couscous-Bonbon leicht geöffnet auf einem Teller anrichten und servieren.



Dessert: „Weintrauben mit Knuspercreme“ von Ramona Nixdorf

Zutaten für zwei Personen

500 g	grüne Weintrauben, ohne Kern
200 g	Speisequark
200 g	Mascarpone
200 ml	Schlagsahne
400 g	Schokoladen-Cookies
100 g	Zucker
1	Vanilleschote

Zubereitung

Die Trauben waschen und trocken tupfen, anschließend die Hälfte der Trauben halbieren.

Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen, anschließend mit der Mascarpone und dem Quark verrühren. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und dazu geben.

Anschließend die Schokoladen-Cookies zerbröseln.

Die Creme, die Trauben und die Keksbrösel abwechselnd in einem Dessertglas schichten, mit den übrigen Weintrauben garnieren und servieren.



Hauptgang: „Knusprige Entenbrust mit Rosmarinkartoffeln und Rotweinsauce“ von Michael Kargus

Zutaten für zwei Personen

2	Entenbrust, à 180 g
8	Kartoffeln, mehligkochend, klein
150 g	grüne Bohnen, frisch
50 g	Speck, durchwachsen
4	Schalotten
50 g	Butter, kalt
½ l	Rotwein, trocken
1 Bund	Rosmarin, frisch
50 g	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite einschneiden. Anschließend mit Butter in eine Pfanne geben, auf der Hautseite scharf anbacken und kurz wenden. Die Schalotte abziehen, klein hacken und über die Ente geben. Anschließend die Ente in eine Alufolie legen und in den Backofen bei 90 Grad 20 Minuten garen.

Den Rotwein in eine Pfanne geben, reduzieren lassen und mit kalter Butter binden.

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Anschließend die Kartoffeln in Eiswasser abschrecken und bei geschlossenem Deckel mit dem Rosmarin und etwas Butter, Salz sowie Pfeffer braten. Den Deckel für die letzten zehn Minuten abnehmen und etwas Zucker zum Karamellisieren hinzugeben.

Die Bohnen in einer ausreichenden Menge Salzwasser kochen, anschließend in dem Eiswasser abschrecken.

Die Schalotten abziehen und mit durchwachsenem Speck anbacken, anschließend die Bohnen kurz darin schwenken.

Die Entenbrust mit den Rosmarinkartoffeln und der Rotweinsauce auf einem Teller anrichten und servieren.



Dessert: „Grieß-Creme mit Amarettini und Karamell-Pistazien“ von Michael Kargus

Zutaten für zwei Personen

250 ml	Milch
30 g	Grieß
50 g	Nuss-Nugat-Creme
250g	Schlagsahne
20 g	Amarettini
20 g	Pistazienkerne
4	Physalis
2 EL	Zucker

Zubereitung

Die Milch aufkochen, anschließend den Grieß mit dem Zucker darin einrühren und acht Minuten kochen lassen.

Die Nuss-Nugat-Creme erwärmen und die Sahne darin einrühren. Die Physalis waschen und halbieren, anschließend die Amarettini zerbröseln und in die Nugat-Creme einrühren.

Den Zucker in der Pfanne karamellisieren, die Pistazienkerne dazugeben und verrühren, anschließend die karamellisierten Pistazienkerne auf eine Alufolie legen und abkühlen lassen. Die Schlagsahne steif schlagen und unter den Grieß heben.

Die Grieß- und Nugat-Creme abwechseln in der Dessertschale schichten, anschließend mit der Physalis und den Karamell-Pistazien garnieren und servieren.



Hauptgang: „Rinderfilet mit Rote-Bete-Avocado-Salat“ von Max Schwarz

Zutaten für zwei Personen:

2	Rinderfilet, à 180 g
250 g	Rote-Bete-Knollen
3 Stangen	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
1	Schalotte
1	Avocado
1	Zitrone
3 TL	Crème fraîche
1 EL	Pinienkerne
1 EL	Sesam
3 Blätter	frische Minze
4 Blätter	Basilikum
4 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
2 TL	Salz
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Rinderfilets waschen, trocken tupfen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Haut der Schalotte abziehen, im Anschluss kleinhacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig schmoren. Nun das Fleisch in der Pfanne von beiden Seiten jeweils zwei Minuten anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen, mit dem Messer zerdrücken und in die Pfanne geben. Die Pfanne mit der Alufolie bedecken und für zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Zwei Knollen Rote Bete schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Frühlingszwiebeln gut waschen und trocken schütteln. Das Zwiebelgrün und den Wurzelansatz abschneiden und die äußerste Schicht abziehen, anschließend die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Pinienkerne und den Sesam zusammen mit den Frühlingszwiebeln in die Schüssel zu der Roten Bete geben. Im Anschluss zwei Esslöffel Crème fraîche dazugeben und alles gut verrühren.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und in eine Schüssel geben. Dieses mit einer Gabel zu einer groben Creme verarbeiten.

Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Minzblätter waschen, trocken tupfen und klein hacken. Anschließend den Saft einer halben Zitrone und die gehackte Minze zusammen mit einem Teelöffel Salz, einem Teelöffel Pfeffer, einem halben Teelöffel Zucker, einem Teelöffel Crème fraîche sowie drei Esslöffel Olivenöl in eine Schüssel geben. Alles gut verrühren und zu der Schüssel mit der Roten Bete geben.

Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und in dünne Scheiben schneiden.

Anschließend das Rinderfilet auf einem Teller anrichten, mit Basilikum garnieren und zusammen mit dem Rote-Bete-Avocado-Salat servieren.



Dessert: „Mango-Minz-Eis im Krokantkörnchen mit Heidelbeer-Vanillesauce“ von Max Schwarz

Zutaten für zwei Personen:

130 g	Heidelbeeren
200 g	Mango-Stückchen, gefroren
6 EL	Joghurt, 3,5 % Fett
50 g	gehackte Mandeln
1 Bund	frische Minze
1	Vanilleschote
1 EL	Kokosraspel
50 g	Butter
60 g	Zucker

Zubereitung

Die Heidelbeeren in einem Topf erhitzen.

Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Anschließend zu den Heidelbeeren 20 Gramm Butter, zwei Esslöffel Zucker, drei Esslöffel Joghurt und das Vanillemark geben, hinterher alles gut verrühren.

Die übrige Butter in eine Pfanne zum Schmelzen bringen, im Anschluss 50 Gramm Zucker darin karamellisieren. Die gehackten Mandeln dazu geben und eine Minute bei schwacher Hitze verrühren. Den heißen Krokant auf einem Blatt Backpapier wie einen Teig zu einer gleichmäßigen Fläche ausbreiten und vier Minuten erkalten lassen. Hieraus anschließend zwei Förmchen formen, die als Art Eisbecher dienen.

Die gefrorenen Mango-Stückchen in einen Mixer geben. Die Kokosraspel mit drei Esslöffeln Joghurt und drei Minzblättern dazugeben. In dem Mixer alles zu einer cremigen Eismasse mixen. Anschließend jeweils einen großzügigen Esslöffel Mango-Minz-Eis in die Krokant-Förmchen geben und mit Minzblättern auf der Eiskugel garnieren.

Die Eisförmchen zusammen mit der Heidelbeercreme auf einem Teller anrichten und servieren.