



| Die Küchenschlacht – Alfons Schuhbeck sucht den Spitzenkoch

„Leibgerichte“
vom 27. Januar 2014 |

Leibgericht: „Fischpfanne mit Kartoffelpüree und Weißwein-Dill-Sahnesauce“ von Ulrike Duinmeyer-Bolik

Zutaten für zwei Personen

300 g	Lachsfilet, küchenfertig
300 g	Seelachsfilet, küchenfertig
600 g	mehligkochende Kartoffeln
2	mittelgroße Karotten
1	kleine Zucchini
100 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Zitrone
1 Bund	Dill
1 EL	Butter
250 ml	süße Sahne
100 ml	Vollmilch
150 ml	trockener Weißwein
1	Muskatnuss
	Zucker, zum Abschmecken
	Olivenöl, zum Anbraten
	Speisesalz, zum Abschmecken
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Anschließend den Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln. Danach salzen und pfeffern und in der heißen Pfanne von beiden Seiten bei mittlerer Hitze circa vier Minuten anbraten. Dann auf einen Teller legen und beiseite stellen.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Kartoffeln schälen und im kochenden Wasser garen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Milch und die restliche Sahne in einem weiteren Topf erwärmen. Danach die Butter unter die Kartoffeln heben, die Milch und die restliche Sahne dazugeben, etwas Muskat darüber reiben und mit Salz abschmecken.

Die Zucchini waschen, die Karotten schälen und beides grob raspeln. Die Zwiebeln abziehen und würfeln, den Knoblauch abziehen und fein hacken. In der Pfanne, in der der Fisch angebraten wurde, zuerst die Zwiebeln andünsten. Wenn diese leicht gebräunt sind, das restliche Gemüse in die Pfanne geben und mitdünsten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen, zehn Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Den Dill abzupfen und klein hacken. Dabei einen Stängel zum Garnieren aufheben. Danach 200 Milliliter Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und dem gehackten Dill abschmecken. Nun die gebratenen Fischfilets in größere Stücke zerteilen und mit unter das Gemüse heben.

Die Fischpfanne mit dem Kartoffelpüree und der Weißwein-Dill-Sahnesauce auf Tellern anrichten, mit den Zitronenscheiben und dem Dill garnieren und servieren.



Leibgericht: „Hähnchen-Gemüse-Wok mit Basmatireis“ von Günther Krogmann

Zutaten für zwei Personen

150 g	Hähnchenbrustfilet
150 g	Basmatireis
½	Spitzkohl
4	Möhren
10	Champignons
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
2	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer
2 Stängel	Koriander
2 TL	Stärkemehl
2 TL	Zucker
1	Ei
2 EL	helle Sojasauce
2 EL	Reiswein
1	Chilischote
	Sesamöl, zum Marinieren
	Olivenöl, zum Anbraten
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in eine Schüssel geben. Das Ei trennen. Anschließend das Eiweiß, die Sojasauce, etwas Sesamöl und das Stärkemehl dazugeben. Alles gut durchmischen und in den Kühlschrank stellen.

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Den Reis darin garen.

Den Ingwer von der Schale befreien und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien und klein schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und vierteln. Die beiden Paprika waschen, entkernen und klein schneiden. Die Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein schneiden.

Einen Wok mit etwas Butterschmalz erhitzen. Anschließend den Ingwer und den Knoblauch dazugeben. Danach die Möhren und die Paprika hinzufügen. Nun den Kohl und die Champignons unterrühren und den Reiswein, den Zucker, etwas Wasser und die Chili dazugeben und köcheln lassen.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenbrust in der heißen Pfanne anbraten. Anschließend mit in den Wok geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Koriander abzupfen und klein hacken.

Den Hähnchen-Gemüse-Wok mit dem Basmatireis auf Tellern anrichten, mit dem Koriander garnieren und servieren.



Leibgericht: „Orientalisches Chili sin carne mit Kümmel-Brötchen“ von Antonia Bohrer

Zutaten für zwei Personen

50 g	sehr feine Sojaschnetzel
300 g	Mehl
50 g	Kichererbsen, aus der Dose
50 g	rote Linsen
130 g	Kidneybohnen
½	Zucchini
1	Karotte
1	rote Spitzpaprika
1	Gemüsezwiebel
1 ½	Knoblauchzehen
1 Pck.	Backpulver
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Honig
300 ml	passierte Tomaten
300 ml	Milch
100 ml	Gemüsefond
50 ml	trockener Rotwein
1	Chilischote
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
2 TL	Chilipulver
2 TL	Kümmel
4 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

50 Milliliter Gemüsefond mit Salz, Pfeffer und einem Teelöffel Chilipulver abschmecken. Eine Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in den Fond geben. Die Sojaschnetzel in dem Gemüsefond einweichen.

Einen Topf mit Wasser erhitzen und die roten Linsen in dem kochenden Wasser circa sieben Minuten garen. Anschließend die Linsen abgießen und abtropfen lassen.

Die Kidneybohnen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den restlichen Knoblauch abziehen und würfeln. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Die Zucchini und die Paprika waschen. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Die Karotten schälen und raspeln.

Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Den Chili, den Knoblauch, das Paprikapulver und den gemahlene Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitbraten. Die passierten Tomaten, den Rotwein und den restlichen Fond hinzugeben. Alles bei kleiner Hitze im offenen Topf kochen lassen.

Einen Topf mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Möhren, die Paprika und die Zucchini darin bei starker Hitze zwei bis drei Minuten anbraten. Anschließend zusammen mit den Kidneybohnen und den roten Linsen in die Sauce geben und weiter kochen lassen.

Eine Pfanne mit dem restlichen Olivenöl erhitzen. Die Sojaschnetzel auspressen und darin bei starker Hitze drei bis fünf Minuten scharf anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Danach zusammen mit den Kichererbsen zu dem Chili geben. Zuletzt mit dem Tomatenmark, dem Honig, Salz, Pfeffer und dem restlichen Chilipulver abschmecken.

Für das Brot die Milch mit dem Mehl und dem Backpulver vermischen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Anschließend mit einem Teelöffel Salz und dem Kümmel würzen. Den Teig in eine Form geben und 25 Minuten im Ofen backen.

Das orientalische Chili sin carne mit dem Kümmel-Brötchen auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Selbstgemachte Spaghetti alla carbonara mit Hackfleischbällchen und Zucchini“ von Andreas Masur

Zutaten für zwei Personen

200 g	Rinderhack
2 Scheiben	Speck
200 g	Mehl
1	Zucchini
½	unbehandelte Zitrone
½ Bund	glatte Petersilie
50 g	Parmesan
4	Eier
100 g	Schmand
	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit reichlich Salzwasser erhitzen. Das Mehl, zwei Eier, eine Prise Salz und einen Teelöffel Öl zu einem Nudelteig verarbeiten. Anschließend den Teig dünn ausrollen und in dünne Streifen schneiden. Danach die Nudeln zwei bis drei Minuten im kochenden Wasser garen. Anschließend das Wasser abgießen.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Anschließend etwas Petersilie mit dem Hack mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach aus der Masse kleine Hackbällchen formen und die Hackbällchen in der heißen Pfanne braten, bis sie rundherum goldbraun sind.

Die Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und in Würfel schneiden. Den Speck in feine Streifen schneiden. Den Speck und die Zucchiniwürfel zu den Hackbällchen geben und weiter garen, bis der Speck goldbraun und knusprig ist.

Die restlichen Eier trennen. Die Eigelbe und den Schmand in einer Schüssel mit einer Gabel gründlich vermengen. Die Schale einer halben Zitrone und die Hälfte des Parmesans fein reiben. Den Rest für später aufheben. Anschließend die Zitronenschale, den Parmesan und etwas gehackte Petersilie unter die Eiercreme heben.

Wenn die Spaghetti gar sind, tropfnass in die Carbonarasauce geben und umrühren. Durch die Hitze gart das Ei und die Sauce wird sämig. Anschließend die Spaghetti mit der Sauce in die Pfanne geben und mit den Hackbällchen vermischen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die selbstgemachten Spaghetti alla carbonara mit den Hackfleischbällchen und den Zucchini auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Parmesan und der restlichen Petersilie garnieren und servieren.



Leibgericht: „New Orleans BBQ-Shrimps mit Buttermilch-Gebäck“ von Liz Howard

Zutaten für zwei Personen

10	Riesengarnelen, mit Kopf und Schale
500 g	Mehl
1	unbehandelte Limette
½ Bund	Oregano
50 g	Parmesan
1 EL	Backpulver
	Natron, für den Teig
130 g	kalte Butter
2 EL	Pflanzenfett
30 ml	Zitronen-Olivenöl
250 ml	Buttermilch
1 TL	Cayennepfeffer
2 TL	Paprikapulver
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Den Parmesan reiben. Das Mehl, einen halben Teelöffel Natron, das Backpulver und einen Teelöffel Salz in einer Schüssel vermengen. 100 Gramm Butter in Stücke schneiden und zusammen mit dem Pflanzenfett unter das Mehl mischen. Anschließend die Buttermilch dazugeben und zu einem Teig kneten. Danach den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollen und circa fünf Mal zusammenklappen. Nun aus dem Teig mit einer runden Ausstechform kleines Gebäck ausstechen. Anschließend in Parmesan wälzen und im Ofen circa zehn bis zwölf Minuten backen.

Die Riesengarnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Anschließend waschen und trocken tupfen. Den Oregano abzupfen und klein hacken. Einen Topf mit der restlichen Butter erhitzen. Bei mittlerer Hitze vier Esslöffel Oregano, das Zitronen-Olivenöl, den Cayennepfeffer und das Paprikapulver mit in den Topf geben und verrühren. Nach etwa zehn Minuten die Riesengarnelen in die Sauce geben. Anschließend die Hitze reduzieren und bei niedriger Temperatur langsam kochen lassen. Dabei immer wieder umrühren, bis die Garnelen gar sind.

Die Limette in Scheiben schneiden.

Die New Orleans BBQ-Shrimps mit den Buttermilch-Gebäck auf Tellern anrichten, mit den Limettenscheiben garnieren und servieren.



Leibgericht: „Zitronen-Risotto mit karamellisierten Feigen und Parmaschinken“ von Cornelius Wiegmann

Zutaten für zwei Personen

4 Scheiben	Parmaschinken
50 g	Grana Padano
200 g	Risottoreis
2	Feigen
1	unbehandelte Zitrone
1	Zwiebel
20 g	Pinienkerne
1 Bund	Rosmarin
40 g	Butter
500 ml	Gemüsefond
50 ml	trockener Weißwein
	Öl, zum Anbraten
	Zucker, zum Karamellisieren
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen.

Eine Pfanne ohne Öl erhitzen. Die Pinienkerne darin anrösten. Den Käse reiben. Den Rosmarin abzupfen und klein hacken.

Einen Topf mit der Butter erhitzen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Schale von der Zitrone abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Zwiebeln in dem heißen Topf andünsten. Anschließend den Risottoreis hinzufügen und leicht anrösten. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen. Bei kleiner Hitze immer wieder Gemüsefond dazugeben, so dass der Reis immer bedeckt ist. Das Ganze wiederholen, bis der Reis gar ist. Danach die Zitronenschale und den -saft dazugeben. Nun die Pinienkerne, den Käse und den Rosmarin unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Parmaschinken klein schneiden. Zuletzt den Schinken unter das Risotto rühren.

Eine Pfanne mit etwas Zucker erhitzen. Die Feigen waschen, trocken tupfen und vierteln. Anschließend die Feigen in der Pfanne karamellisieren lassen.

Das Zitronen-Risotto mit den karamellisierten Feigen und dem Parmaschinken auf Tellern anrichten und servieren.