

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. August 2020** ▪
Finalgericht von Alfons Schuhbeck



Mit Hähnchenfarce gefüllte Zucchini-Blüte und gebratene Hähnchenbrust mit weißer Pfeffersauce und Fenchel-Tomaten-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die gebratene Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste mit Haut, à ca. 120 g
 1 Knoblauchzehe
 2 cm Ingwer
 1 Zitrone
 1 Orange
 1 Zweig Rosmarin
 Mildes Chilusalz, zum Würzen
 Olivenöl, zum Anbraten

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Auf die untere Schiene ein Abtropfblech und darüber ein Ofengitter schieben. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Olivenöl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Hähnchenbrüste auf der Hautseite darin goldbraun anbraten. Wenden, auf der Fleischseite kurz anbraten und auf dem Ofengitter etwa 20 Minuten saftig durchziehen lassen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer in Scheiben schneiden. Von der Zitrone und Orangenschale einen Streifen der Schale abschälen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne das Olivenöl mit Knoblauch, Ingwer, Zitronen- und Orangenschale und dem Rosmarinzweig sanft erwärmen. Mit Chilusalz würzen. Die Hähnchenbrüste hineingeben und darin wenden. Zum Schluss in Scheiben schneiden.

Für die gefüllte Zucchini-Blüte:

80 gekühltes Hähnchenbrustfilet, ohne Haut
 2 große Zucchini-Blüten
 80 g kalte Sahne
 1 Zweig Dill
 1 Zweig Kerbel
 1 TL scharfer Senf
 1 Muskatnuss
 2 TL Olivenöl
 Mildes Chilusalz, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenbrust waschen und abtupfen. In Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenwürfel und auch die Sahne etwa 5 Minuten in das Gefrierfach stellen, damit alle Zutaten eiskalt sind. Danach die Hähnchenwürfel in einen kleinen Blitzhacker geben, 3 EL der eiskalten Sahne, Senf, Chilusalz und Muskatnuss hinzufügen und mixen. Die restliche Sahne in 2 Portionen untermixen. Die Farce sollte glatt und glänzend sein.

Dill und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und jeweils etwa einen Teelöffel hacken. Die Hähnchenfarce in eine Schüssel geben und die Kräuter unterrühren. Zwischendurch kaltstellen.

Den Dampfgarer auf 80 Grad vorheizen. Von den Zucchini-Blüten jeweils den Blütenstempel entfernen. Die Füllung mit einem Teelöffel in die Zucchini-Blüten geben und diese vorsichtig verschließen, dazu die Blütenblätter am oberen Ende leicht verdrehen. Die Zucchini-Blüten im Dampfgarer etwa 8 Minuten dämpfen. Herausnehmen, mit dem Olivenöl bestreichen und mit Chilusalz würzen.

- Für die weiße Pfeffersauce:** Schalotte schälen und klein würfeln, den Pfeffer grob zerstoßen. Apfelsaft mit Weißwein, Schalottenwürfel und Pfefferkörner in einen kleinen Topf geben und bei milder Hitze auf 1/3 einköcheln lassen. Durch ein Sieb gießen, den Pfefferfond aufbewahren.
- ½ Schalotte
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Zitrone
- 1 EL schwarze Pfefferkörner In einem kleinen Topf den Puderzucker bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Mit Cognac ablöschen, mit Geflügelfond auffüllen und die Sahne angießen. Das Ganze 15 Minuten einköcheln lassen. Mit dem hergestellten Pfefferfond nach und nach abschmecken, gegebenenfalls nicht alles verwenden. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren, in die Sauce einrühren und 2 Minuten köcheln lassen.
- 125 ml Geflügelfond
 - 60 ml Apfelsaft
 - 75 ml Weißwein
 - 50 g Sahne
 - 1 EL Cognac
 - ½ TL Puderzucker
 - ½ TL Speisestärke
 - 20 g kalte Butter
 - 1 Prise mildes Chilipulver
 - Salz, aus der Mühle
- Alles durch ein Sieb gießen und die kalte Butter hinein mixen. Knoblauch abziehen und drei Scheiben schneiden. Von der Zitrone einen Streifen abziehen. Beides in die Sauce hineinlegen und ein paar Minuten darin ziehen lassen. Zum Schluss entfernen und mit Salz und Chili abschmecken.
- Für das Fenchel-Tomaten-Gemüse:** Fenchel putzen, waschen und aus der Mitte längs 6 Scheiben von 3 bis 4 mm Dicke schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Fenchel darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.
- 1 Fenchelknolle
 - 2 Tomaten
 - 2 TL neutrales Öl
- Mildes Chilisalz, zum Würzen
- Währenddessen etwas Wasser erhitzen. Die Tomaten entstrunken, an der Oberseite über Kreuz einritzen, 20 Sekunden in kochendes Wasser legen, in kaltem Wasser abschrecken und häuten. Die Tomaten vierteln, Kerne entfernen und die Tomatenfilets nochmals längs halbieren.
- Zum Schluss die Tomaten in die Fenchelpfanne geben und darin kurz erhitzen. Alles miteinander vermengen und mit Chilisalz würzen.
- Die Zucchini Blüten längs halbieren und auf warmen Tellern anrichten. Die Sauce außen herum träufeln und das Gemüse daneben verteilen. Die Hähnchenbrustscheiben auflegen und alles zusammen servieren.

Es wurden von Lily und Mattan keine Zusatzzutaten verwendet!

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 07. August 2020** ▪
Zusatzgericht von Alfons Schuhbeck



Backhendl auf sommerlichem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Backhendl:

- 2 Hähnchenbrustfilets, à 150 g
- 80 g Weißbrotbrösel
- 1 Zitrone
- 60 g Naturjoghurt
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise gemahlene Fenchelsamen
- 1 Prise getrockneter Oregano
- 1 Prise getrockneter Rosmarin
- 2 Prisen Chilisalز
- 1 Prise Zucker
- Neutrales Öl, zum Braten

Den Joghurt mit Oregano, Paprikapulver, Fenchelsamen, Rosmarin, Chilisalز und Zucker glattrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Unter den Joghurt rühren. Restliche Zitrone in Spalten schneiden und später für die Garnitur verwenden.

Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und schräg in je 3 bis 4 Stücke schneiden. In die Joghurtmarinade geben und ziehen lassen. Weißbrotbrösel in einen tiefen Teller geben und das Fleisch darin wenden, dabei die Panade nicht zu fest andrücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Chilisalز würzen.



**PROFI
TIPP**

Nach Belieben können Sie die Hähnchenbruststücke auch über Nacht in die Joghurtmarinade legen. So wird das Fleisch noch saftiger und geschmackvoller.

Für den Salat:

- 1 Handvoll gemischte Salatblätter
- 1 Zitrone
- 3 Zweige Basilikum
- 1 Zweig Minze
- 1 Prise Zucker
- 1 EL mildes Olivenöl
- Mildes Chilisalز, zum Würzen

Salat putzen, waschen, trockenschleudern und ggf. Blätter klein zupfen. Basilikum und Minze abrausen, trockenwedeln und hacken. Salat mit Basilikum und Minze vermengen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronenabrieb sowie –saft zum Salat geben. Alles mit Chilisalز und Zucker würzen. Olivenöl hinzugeben und alles gut miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.