

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. September 2020** ▪
Vorspeise mit Alfons Schuhbeck



Kerstin Lutz-Utschold

"Saure Zipfel": Bratwürste im sauren Wurzelsud mit Joghurt-Fenchel-Brötchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Bratwürste:

- 250 g rohe Nürnberger Bratwürste
- 1 Karotte
- 100 g Knollensellerie
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwer
- 20 g kalte Butter
- 500 ml Hühnerfond
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 2 Zweige krause Petersilie
- 1 TL Wacholderbeeren
- ½ TL Zimtsplitter
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- 1 TL Puderzucker
- 1 TL Zucker
- Muskatnuss, zum Reiben
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Karotte und Knollensellerie schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und ebenfalls würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und Karotte, Sellerie und Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren lassen. Anschließend mit Essig und Fond ablöschen.

Knoblauch abziehen. Ingwer in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe, eine Scheibe Ingwer, Wacholderbeeren, Zimtsplitter, Senfkörner, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Nelke in ein Tee-Ei geben, dann das Ei in den Sud hängen und alles leicht köcheln lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Etwas Petersilie für die Garnitur zurückbehalten. Wasser in einem großen Topf aufsetzen, salzen und die Bratwürste darin abbrühen. Würste anschließend aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und klein schneiden. Klein geschnittene Bratwurst mit Petersilie in den Sud geben und so lange wie möglich ziehen lassen. Vor dem Servieren das Tee-Ei entfernen und Sud mit Muskatnuss, Salz und Zucker abschmecken. Dann kurz die Wurst und das Gemüse aus dem Sud nehmen und auf einen tiefen Teller geben. Dann Sud mit kalter Butter aufschäumen und ebenfalls auf den Teller geben. Mit restlicher Petersilie garnieren.

Für die Joghurt-Fenchel-Brötchen:

- 100 g Naturjoghurt
- 150 g Mehl
- ½ TL Natron
- 1 TL Fenchelsamen
- ½ TL Meersalz

120 g Mehl in eine Schüssel sieben. Joghurt, Natron und Salz dazugeben und einen glatten Teig herstellen. Arbeitsfläche mit restlichem Mehl bestäuben, Teig darauf geben, daraus eine Rolle formen und Teigstücke abschneiden. Die Stücke zu Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Joghurt bestreichen, mit Fenchel und Salz bestreuen und ca. 25 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gabriele Blum

Rettich-Carpaccio mit lauwarmem Teriyaki-Kabeljau

Zutaten für zwei Personen

Für das Carpaccio:

- 1 weißer Rettich
- 1 Limette
- 1 Schalotte
- 1 rote Chilischote
- 2 cm Ingwer
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Erdnussöl
- 1 Bund Koriander
- Salz, aus der Mühle

Den Rettich schälen, mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden und salzen. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Schalotte abziehen. Ingwer, Chilischote und Schalotte in sehr feine Würfel schneiden und mit Sojasauce, Limettenabrieb und –saft sowie Erdnussöl verrühren. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Rettichscheiben trockentupfen und fächerförmig anrichten. Mit der Marinade beträufeln und mit Korianderblättchen belegen.

Für die Teriyaki-Sauce:

- 2 cm Ingwer
- 1 Limette
- 120 ml Mirin
- 120 ml Sake
- 100 ml Sojasauce
- 500 ml Geflügelfond
- 1 Stange Zitronengras
- 250 g Zucker
- 1 EL Stärke

Mirin und Sake in einen Topf geben, aufkochen lassen, dann flambieren und die Flamme ausgehen lassen. Ingwer schälen. Zitronengras abbrausen, trockenwedeln und anklopfen.

Geflügelfond, Sojasauce, Zucker, Ingwer und Zitronengras in den Topf geben, alles erneut aufkochen lassen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann Ingwer und Zitronengras entfernen. Stärke in 1 Esslöffel Wasser auflösen und in die Sauce einrühren. 2-3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt, dann vom Herd nehmen. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Sauce mit Limettenabrieb und –saft abschmecken.

Für den Teriyaki-Kabeljau:

- 200 g Kabeljau-Loin, ohne Haut
- Butter, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kabeljau waschen, trockentupfen und in 2-3 cm breite Tranchen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Kabeljau gleichmäßig mit der hergestellten Teriyakisauce marinieren. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fisch langsam und bei niedriger Hitze von beiden Seiten glasig garen.



Um den Kabeljau bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus folgenden Fanggebieten stammen:
Atlantischer Kabeljau: FAO 27 Nordatlantik (MSC, Naturland) oder FAO 27 Nordatlantik – Barentssee/Norwegische See (Nicht-MSC)
Pazifischer Kabeljau: FAO 60 Nordwestpazifik (MSC) oder FAO 67 Nordostpazifik (MSC)

(Stand: Januar 2020)

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Franz-Josef Goertz

Gratinierte Jakobsmuscheln mit Sauce béarnaise, buntem Gemüse und geröstetem Ciabatta

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

- 1 Möhre
- 1 kleine Zucchini
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 EL Butter
- 150 g Sahne
- 8 EL Wermut
- 1 Msp. Safranfäden
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Möhre waschen, trockentupfen, schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, trockentupfen und fein würfeln. Sellerie waschen, trockentupfen, Fäden entfernen und fein scheiden.

Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, Gemüse darin andünsten und mit Salz, Pfeffer und Safranfäden würzen. Mit Wermut ablösen. Sahne steif schlagen. 2 Esslöffel davon zurückbehalten, die restliche Sahne zum Gemüse geben und sämig einkochen lassen. Gemüse mithilfe eines Anrichterings auf dem Teller platzieren.

Für die Sauce béarnaise:

- 1 Schalotte
- 1 Zitrone
- 2 Eier
- 60 g kalte Butter
- 200 ml Weißwein
- 2 EL Weißweinessig
- 1 Zweig Estragon
- 1 Zweig Kerbel
- ½ TL weiße Pfefferkörner
- Cayennepfeffer, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Estragon und Kerbel abrausen und trockenwedeln.

Weißwein mit Essig, Schalotte, Estragon, Kerbel und Pfefferkörnern aufkochen, auf die Hälfte reduzieren lassen, durch ein feines Haarsieb abseihen und dabei die Reduktion auffangen.

Eier trennen. Eigelbe in eine Metallschüssel geben und mit der Reduktion über dem heißen Wasserbad kräftig aufschlagen.

Kalte Butter nach und nach zugeben und die Sauce mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zurückbehaltene geschlagene Sahne unterheben.

Für die Jakobsmuscheln:

- 4 große Jakobsmuscheln
- 2 EL Pankobrösel
- 2 EL Butter
- 1 TL Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Muscheln putzen, abspülen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Muscheln darin von beiden Seiten ca. 1 Minute braten. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Muscheln auf das Gemüse setzen und die Sauce darüber geben. Dann mit Pankobrösel bestreuen und Butter in kleinen Flöckchen darüber geben. Anschließend alles leicht mit einem Bunsenbrenner gratinieren.



Empfehlenswert sind laut WWF Jakobsmuscheln, die aus dem Fanggebiet **FAO 27, Nordostatlantik, Norwegen (IIa, IIIa, IVa)** stammen und mit der **Hand gesammelt** werden. Außerdem wird empfohlen, beim Kauf auf das **MSC-Label** zu achten. Von Jakobsmuscheln, die aus dem Nordostatlantik (FAO 27), Mittelmeer (FAO 37) sowie Nordwestpazifik (FAO 61) stammen und mit Dredgen oder Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) gefangen werden, sollten Sie die Finger lassen!

Für das Ciabatta:

- ½ Ciabatta
- Olivenöl, zum Braten

Ciabatta in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldgelb anrösten.

Für die Garnitur:

- 2 Zweige Basilikum

Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Blättchen als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laura Mueller

Rindertatar mit Wildkräutersalat und frittierten Kapern

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

350 g Rinderfilet
 2 Schalotten
 4 Cornichons
 4 Sardellenfilets
 1 EL Kapern, in Salzlake
 3 Eier
 ½ Bund glatte Petersilie
 ½ EL Dijon-Senf
 ½ TL Zucker
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 Olivenöl, zum Beträufeln
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden. Fleisch in eine gekühlte Schüssel geben, mit Zucker, ½ Teelöffel Salz und Paprikapulver würzen. Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken, kaltstellen und 15 Minuten durchziehen lassen.

2 Sardellenfilets, Kapern und Cornichons fein hacken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und diese fein hacken. Etwas Petersilie für die Garnitur beiseitelegen. Schalotten abziehen, fein würfeln und einige Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Dann durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Eier trennen und die Eigelbe auffangen.

Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und mit Senf, 1 Eigelb, Schalotten, Kapern, Sardellen, Cornichons und Petersilie mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. etwas Olivenöl unterrühren.

Zum Anrichten einen Metallring mit einem Durchmesser von etwa 10 cm innen leicht einölen und das Tatar hineingeben, glattstreichen und den Ring abziehen. In die Oberfläche des Tatars mit der Rückseite eines Teelöffels eine kleine Vertiefung hineindrücken. Je ein Eigelb in die Vertiefung geben. Mit einem frischen Petersilienzweig und einer Sardelle garnieren.



**PROFI
TIPP**

Um die rote Farbe des Rinderfilets zu erhalten, können Sie entweder Paprikapulver oder ein wenig Ketchup unter das Tatar rühren. Zitronen- oder Limettensaft sollten Sie nicht hinzugeben, weil das Fleisch sonst weiß wird. Benötigen Sie aber dennoch etwas Frische, verwenden Sie lediglich Zitronen- oder Limettenabrieb.

Für den Salat:

50 g Wildkräuter
 1 Zitrone
 1 EL Sonnenblumenöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren und Saft auspressen. 1 Esslöffel Zitronensaft und Öl verrühren und mit 1/3 Teelöffel Salz und 1/3 Teelöffel Zucker abschmecken.

Salat waschen, trockenschleudern und vor dem Servieren marinieren.

Für die Kapern:

2 EL Kapern, in Salzlake
 1 EL Mehl
 200 ml neutrales Öl

Kapern in einem Sieb abtropfen und anschließend auf Küchenpapier trocknen lassen. Dann die Kapern mehlieren und im heißen Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Kürbiskernöl, zum Beträufeln

Gericht mit Kürbiskernöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Pieczyk

Karotten-Mango-Kokos-Suppe mit "Surf'n'Turf"-Spieß und Sesam-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g Karotten
1 reife Mango
1 Mango, aus der Dose
20 g Ingwer
1 milde Chilischote
1 Zwiebel
2 Limetten
500 ml Kokosmilch
1 Liter Gemüsefond
3 EL Currypulver
5 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotten schälen und würfeln. Ingwer schälen und hacken. Zwiebel abziehen und ebenfalls hacken. Chilischote waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Karotten, Zwiebel, Chili und Ingwer darin anbraten, dann mit Fond ablöschen. Alles 8 bis 10 Minuten köcheln lassen, geschnittene, frische Mango und Mango aus der Dose hinzugeben und eine weitere Minuten kochen lassen. Anschließend die Suppe fein pürieren. Kokosmilch einrühren und Suppe bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Limetten halbieren und Saft auspressen. Suppe vor dem Servieren mit Limettensaft, Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Surf'n'Turf-Spieß:

100 g Hähnchenbrust
4 Garnelen, küchenfertig, ohne Kopf und Schale (z.B. Black Tiger)
2 Knoblauchzehen
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen putzen, waschen und trockentupfen. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen. Garnelen, Fleisch und Knoblauch in eine Pfanne geben und in etwas Öl anbraten. Garnelen und Fleisch aus der Pfanne nehmen und abwechselnd auf Holzspieße spießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Für den Sesam-Chip:

2 Blätter Filoteig
1 Ei
5 EL weiße Sesamsaat
5 EL schwarze Sesamsaat

Filoteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eigelb verquirlen und Teig damit bestreichen. Dann mit Sesam bestreuen und ca. 5-10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Auskühlen lassen und in Chips brechen.

Für die Garnitur:

1 Bund Koriander
Neutrales Öl, zum Frittieren

Öl in einem Topf erhitzen, Korianderblättchen abzupfen und diese im heißen Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Suppe mit Koriander garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.