

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. September 2020 ▪
Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Kerstin Lutz-Ushold

Tagliatelle mit Lauchcremesauce und gebratenem Zanderfilet

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

- 2 Eier
- 150 g Mehl
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Ein Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eigelb, ein Vollei, Mehl, Öl, Salz und ein Teelöffel lauwarmes Wasser vermengen und einen glatten Teig herstellen. Sobald der Teig nicht mehr klebt, in Frischhaltefolie wickeln und ruhen lassen.

Für die Sauce:

- 1 Stange Lauch
- 1 Zitrone
- 100 ml Sahne
- 2 EL kalte Butter
- 50 ml Gemüsefond
- 1 Prise gemahlener Kümmel
- 1 TL Puderzucker
- 2 EL Olivenöl
- Vanillesalz, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauch putzen, halbieren, waschen und in Ringe schneiden. Die Hälfte des Lauchs kurz in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Restlichen Lauch in einem Topf mit Olivenöl andünsten, mit Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren lassen. Mit Fond ablöschen und kurz köcheln lassen. Sahne angießen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Zu einer feinen Sauce pürieren und schließlich mit kalter Butter aufmontieren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Sauce mit Zitronenabrieb und Vanillesalz abschmecken.

Blanchierten Lauch kurz vor dem Servieren unter die Sauce heben.

Nudelteig aus der Folie wickeln und mithilfe einer Nudelmaschine Tagliatelle herstellen. Nudeln ca. 2 Minuten in Salzwasser garen, abseihen, in die Lauchsauce geben und gut schwenken.

Für das Zanderfilet:

- 4 Zanderfilets à 80-100 g, mit Haut
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 3 EL Butter
- 3 Zweige krause Petersilie
- 1 Zweig Thymian
- 2 EL doppelgriffiges Mehl
- Chilisal, zum Abschmecken
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch waschen, trockentupfen, die Haut einritzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und den Fisch damit beträufeln. Hautseite des Zanders mehlieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite ca. 4 Minuten anbraten. Wenn sich das Filet wölbt, mit einem Topf beschweren. Thymian abrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken. Fischfilets wenden, dann Butter, Thymian und angedrückten Knoblauch dazugeben. Den Herd ausstellen und den Fisch ziehen lassen.

Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und diese als Garnitur verwenden. Fisch mit Chilisal würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Um Zander bedenkenlos genießen zu können, sollte der Fisch laut Verbraucherzentrale Hamburg aus dem Fanggebiet **FAO 05 Europäische Binnengewässer stammen** und **MSC-zertifiziert** sein.
(Stand: Januar 2020)



Julius Wapelhorst

Rotes Curry mit rosa gebratener Entenbrust und Jasminreis

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

- 1 Entenbrust à 300 g, mit Haut
- 5 EL Teriyakisauce
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Entenbrust waschen, trockentupfen, Hautseite salzen und in einer kalten Pfanne auf der Hautseite langsam anbraten. Sobald die Haut kross wird, die Entenbrust wenden und auf der anderen Seite kurz anbraten.

Entenbrust aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 60 Grad garen. Die Fleisch-Pfanne für das Curry aufgestellt lassen.

Entenbrust aus dem Ofen nehmen, mit Teriyakisauce bestreichen und ruhen lassen.

Für das Curry:

- 1 Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 3 Karotten
- 100 g Zuckerschoten
- 75 g Champignons
- 1 kleine rot Chilischote
- 3 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 250 ml Kokosmilch
- 250 ml Geflügelfond
- 2 EL rote Currypaste
- 25 ml Fischsauce
- 1 Stange Zitronengras
- 3 EL Palmzucker
- Salz, aus der Mühle

Ingwer reiben. Knoblauch abziehen und reiben. Currypaste, Ingwer und Knoblauch in die Fleisch-Pfanne geben und anbraten. Mit Geflügelfond ablöschen. Zitronengras abbrausen, trockenwedeln und anklopfen. In die Pfanne geben und mitköcheln lassen.

Zucchini waschen, trockentupfen und klein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann würfeln. Karotten schälen und klein schneiden. Zuckerschoten und Champignons putzen, Champignons vierteln. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und hacken. Zucchini, Paprika, Karotte, Zuckerschoten, Champignons und Chili in die Pfanne geben und im Sud garen. Dann nach und nach Kokosmilch angießen und aufkochen lassen. Mit Palmzucker, Salz und Fischsauce abschmecken und weiter simmern lassen.

Für den Reis:

- 100 g Jasminreis
- 1 Limette
- 3 cm Ingwer

Ingwer in Scheiben schneiden. Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Reis gut waschen. Reis in einem Topf mit kaltem Wasser aufsetzen und mit einer Scheibe Ingwer und Limettenabrieb garen. Ingwerscheibe vor dem Servieren entfernen.

Für die Garnitur:

- 50 g geröstete und gesalzene Erdnüsse

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten, dann hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gabriele Blum

Waldpilz-Risotto mit gebratenem Kalbsfilet

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

250 g Risotto-Reis
150 g frische Pfifferlinge
100 g frische Steinpilze
2 Schalotten
100 g Butter
80 g Parmesan
300 ml trockener Weißwein
400 ml Waldpilzfond
400 ml Kalbsfond
5 Zweige glatte Petersilie
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Waldpilzfond und Kalbsfond jeweils in einem separaten Topf erhitzen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Reis unterrühren und ebenfalls glasig werden lassen. Nach und nach Weißwein angießen und bei mittlerer Hitze einkochen. Dann abwechselnd die heißen Fonds zum Reis gießen. Den Reis unter gelegentlichem Rühren al dente garen.

Pfifferlinge und Steinpilze putzen, Steinpilze in Scheiben schneiden. Beide Pilzsorten in einer Pfanne in Olivenöl und etwas Butter anbraten. Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und zu den Pilzen in die Pfanne geben. Gut durchschwenken. Einige Steinpilze und Pfifferlinge für die Garnitur beiseitelegen, die restlichen Pilze unter das Risotto heben. Parmesan reiben. Risotto vom Herd nehmen, Parmesan und Butter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto mit übrigen Pilzen garnieren.



**PROFI
TIPP**

Wenn Sie Olivenöl zu stark erhitzen, verliert das Öl an Geschmack. Verarbeiten bzw. verfeinern Sie Ihr Gericht daher immer erst kurz vor dem Servieren mit Olivenöl.

Für das Kalbsfilet:

400 g Kalbsfilet
2 Knoblauchzehen
30 g Butter
3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian
2 EL Rapsöl
Thymiansalz, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalbsfilet waschen, trockentupfen, dann salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch abziehen und halbieren. Rosmarin und Thymian abrausen und trockenwedeln. Knoblauch, Rosmarin und Thymian in die Pfanne zum Fleisch geben, dann Butter hinzugeben und zerlassen. Flüssige Butter über das Fleisch geben, anschließend das Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten garen. Fleisch vor dem Servieren mit Thymiansalz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Franz-Josef Goertz

Entrecôte mit Schalotten-Rotwein-Sauce und Selleriepüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Entrecôte:

500 g Entrecôte, abgehangen
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten darin gleichmäßig anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 55 Grad fertig garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und dann in Tranchen schneiden.

Für die Schalotten-Sauce:

10 kleine Schalotten
100 ml Gemüfefond
200 ml trockener Rotwein
200 ml roter Portwein
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
Neutrales Öl, zum Braten

Schalotten abziehen und fein würfeln. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Schalotten in Öl glasig anschwitzen. Rosmarin und Thymian dazugeben. Mit Gemüfefond ablöschen und weich kochen. Rotwein und Portwein in eine Pfanne geben und reduzieren lassen. Mit Cayennepfeffer abschmecken. Sobald die Schalotten weich sind, diese in die Rotweinsauce geben, durchschwenken und ziehen lassen.



**PROFI
TIPP**

Schalotten, oder auch Zwiebeln, lassen sich in Alkohol (z.B. Rotwein) nie richtig weich kochen. Bei der Zubereitung einer Schalotten-Sauce sollten Sie daher das Gemüse in Fond garen und die Basis der Sauce in einer separaten Pfanne zubereiten.

Für das Selleriepüree:

350 g Knollensellerie
½ säuerlicher Apfel
50 g Butter
100 ml Milch
100 ml Sahne
50 ml Geflügelfond
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Sellerie und Apfel schälen, klein schneiden und in Sahne und Milch garen. Dann abgießen. Sellerie- und Apfelwürfel mit Butter und Geflügelfond zu einem glatten Püree verarbeiten. Mit Muskatnuss abschmecken.



**PROFI
TIPP**

Da der Sellerie keine Stärke enthält, kann er problemlos in einem Mixer zu Püree verarbeitet werden. Kartoffelpüree sollten Sie hingegen niemals auf diese Weise zubereiten, weil dann ein einziger „Kleister“ entstehen würde.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laura Mueller

Shakshuka mit Tahin-Joghurt-Dip und Pfannen-Fladenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Shakshuka:

800 g Tomaten
2 grüne Chilischoten
4 Knoblauchzehen
4 Eier
4 TL Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten waschen, trockentupfen, achteln, dann den Strunk heraus schneiden. Chilischoten waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die geschnittene Chili darin anbraten. Nach ca. 2 Minuten den Knoblauch hinzugeben, kurz mitbraten, dann die Tomaten hinzugeben. Ca. 6 Minuten köcheln lassen, dann mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles für ca. 20 Minuten köcheln lassen, danach erneut mit Salz abschmecken. Eier in die Tomatensauce hineinschlagen und das Eiweiß in der Sauce mit einer Gabel verquirlen. Deckel für 1-2 Minuten auf die Pfanne legen und die Eier stocken lassen. Dann den Deckel abnehmen und fertig garen.



Shakshuka können Sie auch wunderbar mit Oregano, Majoran, Zitronenabrieb oder Knoblauch abschmecken. Wichtig ist, dass Sie die Sauce abschmecken, bevor Sie die Eier in die Pfanne geben, denn sonst können Sie die Gewürze nicht mehr verrühren.

Für den Dip:

250 g Naturjoghurt
120 g weiße Sesamsaat
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
4 Zweige Minze
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Sumac
4 EL Sesamöl
20 ml Olivenöl
1 TL Salz

Sesamkörner leicht in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend die Sesamkörner und das Sesamöl in einen Mixer geben und eine homogene Masse herstellen.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Minze abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Minze, Knoblauch und Olivenöl mit einem Pürierstab fein pürieren. Anschließend Joghurt, hergestellte Sesampaste, Kreuzkümmel, Sumac und Salz hinzugeben und gut vermengen. Zum Schluss den Dip mit Zitronensaft abschmecken.

Für das Fladenbrot:

200 ml Naturjoghurt
300 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
Neutrales Öl, zum Braten
1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Mehl, Backpulver, Salz, Öl und Joghurt in eine Schüssel geben und zu einem glatten, weichen Teig verrühren. 10 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Teig in etwa 8 Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Pieczyk

Frikadellen mit Feta und schwäbischer Kartoffel-Gurken-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen mit Feta:

300 g gemischtes Hackfleisch
 150 g Fetakäse
 1 altbackenes Brötchen
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 1 Ei
 100 g Butter
 300 ml Milch
 4 EL mittelscharfer Senf
 2 EL Tomatenmark
 1 Bund Petersilie
 1 Bund Thymian
 1 EL getrockneter Majoran
 2 EL Paprikapulver
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brötchen in der Milch einweichen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen. Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Butter in einen Topf geben und Zwiebel darin glasig dünsten.

Brötchen ausdrücken und mit dem Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Thymian, Ei Senf, Tomatenmark, Majoran und Paprikapulver zu einer homogenen Masse verarbeiten. Feta mit den Fingern zerbröseln und unter die Masse mischen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Hackfleischmasse mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken und kleine Frikadellen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kartoffel-Gurken-Salat:

400 g kleine, festkochende Kartoffel
 1 Karotte
 1 Salatgurke
 1 Zwiebel
 500 ml Rinderfond
 3 EL mittelscharfer Senf
 6 EL Sonnenblumenöl
 50 ml Brantweinessig
 50 ml Kräuternessig
 1 Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und in Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen, abschrecken und pellen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Karotte schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Fond in einen Topf geben und Zwiebel und Karotten kurz darin aufkochen lassen.

Kartoffeln in feine, gleichmäßige Scheiben reiben. Anschließend mit dem Fond übergießen und kurz ziehen lassen. Dann überschüssigen Fond abgießen und Kartoffeln mit Essig, Senf, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermengen.

Salatgurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Unter den Salat mischen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Kartoffelsalat damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.