

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. September 2019 ▪
ChampionsWeek ▪ "Fastfood 2.0" mit Alfons Schuhbeck



Christina Nater

In Buttermilch marinierte Chicken-Nuggets mit Gurken-Chipotle-Sauce, Guacamole, Coleslaw und Hähnchen-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Marinade:

500 g entbeinte Hühnerschenkel
1 Zwiebel
2 Jalapeños
410 ml Buttermilch
410 ml Milch
25 g Salz

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und in 1,3 cm dicke Scheiben schneiden. Jalapeños entkernen und auch in 1,3 dicke Scheiben schneiden. Buttermilch, Milch, Zwiebeln und Jalapeños in einer Schüssel zusammen mischen und mit Salz abschmecken. Hühnchen waschen und trockentupfen. Hühnerhaut abziehen und beiseitelegen. Hühnerfleisch in 7.5 cm große Stücke schneiden, in die Marinade geben und luftdicht ziehen lassen.

Für die Panade:

420 g Mehl
20 g Zwiebelpulver
15 g Knoblauchpulver
10 g geräucherte Paprika
10 g getrockneter Thymian
5 g getrockneter Salbei
Sonnenblumenöl, zum Frittieren
17 g Salz
2 g Cayennepfeffer

Mehl, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Paprika, Thymian, Salbei, Cayenne und Salz in einer Schüssel vermengen. Hähnchen aus der Marinade entfernen und von den Jalapeños und den Zwiebeln befreien. Marinade durch ein Sieb geben. Hähnchen-Stücke durch das Mehl ziehen, so dass es eine regelmäßige Schicht gibt. Den Vorgang wiederholen. Einen tiefen Topf mit Öl befüllen und auf 165 Grad erhitzen. Nuggets hineingeben und ca. 8 Minuten frittieren bis sie goldgelb sind.

Für die Sauce:

1 Salatgurke
240 g griechischer Jogurt
2 getrocknete Chipotleschoten
2 Limetten (Saft)
Tabasco
Salz, aus der Mühle

Limetten halbieren und Saft auspressen. Gurke schälen und zerkleinern. Chipotles zerhacken. Joghurt mit Tabasco, Gurke, Chipotles, Limettensaft und Salz vermengen.

Für das Coleslaw-Dressing:

1 Ei (Eigelb)
1 TL Dijon Senf
1 Zitrone
200 ml Maiskeimöl
1 TL Sojasauce
1 TL Wasabipaste
1 TL Fischsauce
Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen. Zitrone halbieren und auspressen. Eigelb, Senf und Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Stabmixer verrühren und langsam das Öl hingießen. Mayonnaise mit Sojasauce, Wasabipaste, Fischsauce, etwas Sesamöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Für den Coleslaw: Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden. Mango und Karotten schälen. Weißkohl, Mango, Karotten, Stangensellerie und Rettich in feine Streifen schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und zum Coleslaw geben. Das Ganze mit dem Dressing von oben vermengen.

- 40 g Weißkohl
- 1 Mango
- 4 Karotten
- 4 Stangensellerie
- 40 g Rettich
- 2 Schalotten
- 1 Bund Koriander
- 1 EL schwarzer Sesam

Für die Guacamole: Avocados schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen. Schalotte und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Tomate waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, Kerne herausschneiden und Chili kleinschneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Avocado mit Tomatenwürfel, Schalotte, Knoblauch, Chili, Koriander, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

- 2 reife Avocados
- 1 Tomate
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- ½ Bund Koriander
- 1 Limette
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Chips: Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Hühnerhaut darauf mit der Hautseite nach unten ausbreiten. Haut mit Fleur de Sel bestreuen und mit einem zweiten Blatt Backpapier abdecken. Dieses mit einem Topf beschweren. Hühnerhaut 15 Minuten backen, bis sie knusprig golden geworden ist. Die fertige Haut mit Küchenpapier entfetten und bei Bedarf nochmals nachsalzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kai Link

Pfälzer-Döner: Selbstgebackenes Fladenbrot mit Blutwurst und frittierten Zwiebeln, Joghurt-Sauce, Rotkraut und Apfel-Chutney

Zutaten für zwei Personen

Für das Fladenbrot:

130 g Mehl
150 g griechischer Joghurt
1 EL Olivenöl
1 TL Backpulver
¼ TL Natron
¼ TL Kreuzkümmel
1 EL getrockneter Oregano
1 EL schwarzer Sesam
1 EL weißer Sesam
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Backpulver, Natron, Oregano, Salz und Kreuzkümmel mit dem Joghurt vermischen und zu einem lockeren Teig kneten.

Teig in zwei Stücke teilen und jeweils beide Hälften mit den Fingern zu einem 1-2 cm dicken und flachen Teig drücken.

Teig leicht mit Öl bepinseln und ein paar Sesamkörner darauf streuen. Diese ganz leicht fest drücken. Teigkreise in eine Pfanne ohne Öl legen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbacken. Danach die Fladen für 5-10 Minuten zum durchziehen in den vorgeheizten Backofen legen.

Für die Blutwurst:

½ Ring Blutwurst
100 g Mehl
1 Ei
3 EL schwarzer Sesam
3 EL weißer Sesam
Neutrales Öl, zum Anbraten

Blutwurst in längliche Streifen schneiden und darauf achten das alle Streifen die gleiche Länge und Breite haben. Sesam, Mehl und Ei zu einer Art Panierstraße anordnen. Blutwurst mit dem Mehl bestäuben, durch das Ei ziehen und die Blutwurstscheiben mit dem Sesam panieren. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Scheiben von beiden Seiten ca. 3 Minuten kross anbraten.

Für das Apfel-Chutney:

1 säuerlicher Apfel
½ rote Zwiebel
½ Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 Limette
150 ml naturtrüber Apfelsaft
50 ml Weißweinessig
100 ml Riesling
1 Lorbeerblatt
1 TL Senfkörner
10 g brauner Zucker
Neutrales Öl, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote fein hacken und in Öl anschwitzen. Zucker beifügen und darin karamellisieren lassen, mit Essig und dem Wein ablöschen, Lorbeerblatt und die Senfkörner dazugeben und kurz einkochen lassen.

Apfelstücke dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten einkochen lassen, bis die Masse eine dickliche Konsistenz aufweist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte das Chutney zu würzig sein noch einen Schuss von dem Apfelsaft dazugeben. Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Abrieb der Limette und den Saft nach Belieben hinzufügen.

Für das Rotkraut:

½ Kopf Rotkohl
1 Karotte
50 ml Weißweinessig
50 g Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotkohl waschen, trockentupfen fein hobeln und in eine Schüssel geben. Karotte schälen, ebenso in feine Streifen hobeln und zum Rotkohl dazugeben. Zu gleichen Teilen Zucker und Essig hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Krautsalat relativ früh anmachen damit er so lange wie möglich durchziehen kann.

Für die Joghurt-Sauce: Knoblauch abziehen. Minze und Dill abbrausen und trockenwedeln.
150 g griechischer Joghurt Knoblauch, Minze und Dill fein hacken und mit dem Joghurt vermischen.
1 Zehe Knoblauch Limette waschen, trockentupfen, Schale abreiben und zusammen mit ein
½ Bund Minze wenig von dem Saft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
½ Bund Dill
1 Limette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Zwiebeln: Einen Topf mit Öl aufsetzen. Zwiebel abziehen, halbieren und in 0,5 cm
1 Zwiebel dicke Ringe schneiden. In Mehl wälzen und im Öl frittieren bis sie eine
Mehl, zum Melieren hellbraune Farbe bekommen. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen
Sonnenblumenöl, zum Frittieren und mit Salz bestreuen.
Salz, aus der Mühle

Das Fladenbrot zu 2/3 einschneiden. Joghurtsauce auf einer Hälfte verteilen. Krautsalat darauf verteilen. Blutwurstscheiben fächerartig auf dem Krautsalat verteilen. Das Apfel-Chutney über die Blutwurst geben und mit den knusprigen Zwiebeln bestreuen. Die Zutaten der Füllung in 3 Streifen neben dem Döner anrichten, mit 2 Minzblättern garnieren und servieren.



Pauline Rößle

Fish & Chips: Kabeljau im Bierteig mit Kartoffelnest, Gurken-Wakame-Salat und Zitronen-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

4 Stück Kabeljau à 180 g, ohne Haut
2 Eier (Größe M)
125 g helles Bier
250 g Mehl
2 EL hellen und dunklen Sesam
200 g Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Eier trennen. Eigelbe mit 150 g Mehl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Bier nach und nach mit dem Schneebesen einrühren. 20 Minuten quellen lassen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. 4 Stücke Kabeljau abbrausen, trocken tupfen und ca. 100 g Mehl in eine flache Schale geben. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Eischnee in 2 Portionen unter den Bierteig heben und Fisch leicht mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und abklopfen. Den Fisch durch den Teig ziehen, mit Sesam bestreuen und etwas abtropfen lassen. Direkt ins heiße Öl geben und die Temperatur gegebenenfalls leicht reduzieren. 2-3 Minuten von jeder Seite goldbraun backen

Für die Zitronen-Mayonnaise:

3 Eier (Eigelb)
1 EL Dijonsenf
1 Zitrone (Abrieb & Saft)
200 g Pflanzenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Halbieren und Saft auspressen. Eigelbe mit dem Senf und 1 EL Zitronensaft in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen verrühren. Öl zuerst tropfenweise und später in einem dünnen Strahl einlaufen lassen, während weiterhin gerührt wird. Alles solange verrühren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Zum Schluss mit dem Abrieb einer Zitrone, Salz und Pfeffer und ein wenig Zucker abschmecken.

Für die Kartoffelnerster:

4 große mehlig kochende Kartoffeln
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen. Kartoffeln mit dem Spiralschneider zu Kartoffelnudeln schneiden und für 15 Minuten in Wasser legen. Herausnehmen und trocken tupfen. In heißem Fett goldbraun ausbacken, herausnehmen und das Fett abtropfen lassen. Mit Salz abschmecken.

Für den Wakame-Gurken-Salat:

2 Salatgurken
20 g Wakame Algen
60 ml Reisessig
25 ml Honig
½ EL Sojasauce
1 TL heller Sesam
1 TL Salz

Gurken waschen, trockentupfen, in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Hälfte des Salzes und Wakame Algen dazugeben und vermengen. Reisessig, Honig, einen Teil der Sojasauce, sowie ein Drittel des Sesams zu den vorbereiteten Gurken und Wakame Algen geben und gut vermengen. Für ca. 20 Minuten ziehen lassen. Am Ende mit Salz abschmecken und mit dem Rest Sesam bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jakob Herrmann

Wild-Burger im Kurkuma-Brötchen mit Ziegenkäse, Cranberry-Chutney, knusprigen Portobello-Sticks und Avocado-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Kurkuma-Brötchen:

150 g Mehl
 ½ Packung Trockenhefe
 1 Ei
 1 EL Kürbiskern
 1 TL Kurkuma
 ½ TL Salz

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Kurkuma, Trockenhefe und Salz vermischen. Ei und 100 ml lauwarmes Wasser dazugeben und zu einem glatten Teig kneten.

Teig zum Brötchen formen, mit Kürbiskernen bestreuen und im Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Für das Wildfleischpatty:

400 g Hirschgulasch
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Ei (Eigelb)
 4 EL Semmelbrösel
 2 Zweige Thymian
 Butter, zum Anschwitzen
 3 EL Sonnenblumenöl
 1 Muskatnuss
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hirsch durch den Fleischwolf lassen. Thymian abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Butter anschwitzen. Ei trennen. Hackfleisch, Eigelb, Zwiebel, Knoblauch, Muskatnussabrieb, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen und zu Laibchen formen. Mit Semmelbröseln bestreuen.

In etwas Butter und Öl goldbraun braten.

Für das Cranberry-Chutney:

100 g Cranberries
 ½ rote Zwiebel
 2 rote Chilischoten
 3 EL Honig
 200 ml Rotwein
 Neutrales Öl, zum Braten
 ½ TL Zimt
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, feinhacken und mit dem Öl in eine Pfanne geben und glasig anrösten. Cranberries dazu geben, untermischen, kurz mitbraten und mit Honig karamellisieren. Mit Rotwein ablöschen, Hitze reduzieren und einreduzieren lassen. Chili kleinschneiden. Chili, Zimt, Salz und Pfeffer hineingeben, pürieren und nochmal ziehen lassen.

Für die Portobello-Sticks:

400 Portobello Pilze
 50 g Paniermehl
 3 Eier
 100 g Parmesan
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fritteuse mit Öl befüllen und erhitzen. Pilze putzen und trocken topfen. In die gewünschte Pommes Form schneiden. Parmesan reiben. Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer gut verquirlen und Parmesan dazugeben.

Pilze zuerst in Paniermehl wenden, dann durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen, dann in die Fritteuse geben und frittieren.

Für den Avocado-Dip: Avocado halbieren, Fruchtfleisch auf einen Teller geben und mit einer Gabel zerdrücken. Zitrone auspressen und den Saft mit Salz, Pfeffer und der Avocado vermischen.

1 Avocado
½ Zitrone
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Rucola waschen und trockenschleudern. Ziegenrolle halbieren, mit Chutney bestreichen und kurz im Ofen bei 180 Grad „an grillen“ lassen.

200 g Ziegenkäserolle mit Rinde
(Durchmesser ca. 10 cm)
20 g Rucola

Kurkuma-Brötchen aufschneiden, auf dem Boden das Chutney verteilen, Rucola drauf legen, danach das Fleisch-Patty draufsetzen und die Ziegenrolle auf das Patty. Andere Hälfte des Brötchens draufgeben und die Sticks anbei legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Lührs

Bubble Waffle „Lobster-Style“ mit Koriander-Churros und Koriander-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Waffeln:

50 g frischer Spinat
2 Eier
100 g Mehl
175 ml Milch
¼ TL Backpulver
½ EL Butter
¼ TL Salz

Den Ofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Eier, Mehl, Milch, Backpulver und Salz in ein Küchengerät geben und zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten. Spinat putzen, zugeben und gleichmäßig untermixen.

Waffeleisen vorheizen. Mit Butter einfetten und Teig portionsweise im heißen Waffeleisen ausbacken.

Für den Hummer:

1 vorgegartener Hummerschwanz (TK)
30 g Butter
Salz, aus der Mühle

Butter in einem kleinen Topf anbräunen. Auf einen flachen Teller geben, Hummer darin wenden und den Teller mit Frischhaltefolie überziehen. Im vorgeheizten Backofen 12 Minuten garziehen lassen.

Noch mal in der Butter wenden und mit Meersalz bestreuen.

Für die Mayonnaise:

½ Limette
1 halbe rote Chilischote
1 Ei
1 EL Senf
100 ml Olivenöl
100 ml Rapsöl
¼ Bund Koriander
½ TL Salz
Cayennepfeffer
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei mit Senf, Öl, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer in einen schmalen, hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab langsam von unten nach oben eine sämige Mayonnaise hochziehen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Chilischote ebenfalls kleinschneiden. Limette auspressen. Koriander, Chilischote und Limettensaft untermischen und ggf. noch mal mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Füllung:

1 kleiner Römersalat
½ Avocado
½ Mango
¼ rote Chilischote
1 Limette
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado und Mango schälen und in schmale Streifen schneiden. Limette halbieren und auspressen. Chilischote kleinschneiden. Limettensaft mit Öl und Chili vermischen und Avocado und Mango damit marinieren.

Römersalat waschen, trockenschleudern und Blätter in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Churros: Beide Mehlsorten mit dem Backpulver und Kurkuma, Koriander und Salz mischen. Knoblauch abziehen und feinhacken. Ingwer schälen. Ingwer und Knoblauch mit Limettensaft fein mörsern und zur Mehlmischung geben. 125 ml Wasser zufügen und glatt rühren. Den Teig kurz ruhen lassen und in eine Spritzflasche füllen. Öl in einem hohen Topf erhitzen, den Teig in einer Schlangenlinie in das heiße Öl spritzen und goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Kichererbsenmehl
- 50 g Reismehl
- 1 TL Ingwer
- ½ Limette (2 TL Saft)
- ¼ TL Backpulver
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL gemahlener Koriander
- Sonnenblumenöl, zum Frittieren
- ¾ TL Salz

Salat, Mango, Avocado und Hummer mittig auf den oberen Rand der Waffel legen, Mayonnaise darüber verteilen und die Waffel unten einschlagen. In eine spitze Papiertüte geben und in einem Waffelhalter servieren. Churros mit einer kleinen Portion Mayonnaise auf einem kleinen Teller dazu reichen.



Claudia Thun

Ahi Katsu: Thunfisch in Panko mit Mango-Tomaten-Salsa, Kokos-Aminos-Sauce und Butter-Ingwer-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch und Teig:

2 Thunfischfilets à 200 g
8 große Babyspinatblätter
2 Nori Blätter
85 g Mehl
30 g Maisstärke
30 g Pankomehl
1 Ei
Sonnenblumenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spinat waschen und trockenschleudern. Thunfisch abbrausen, trockentupfen und in 4x4 cm große Würfel schneiden. Salzen, pfeffern und mit Spinatblättern belegen. In Noriblättern fest einrollen. Tempurateig aus Mehl, Maisstärke, Ei, 120 ml kaltem Wasser, Salz und Pfeffer herstellen. Thunfischrolle erst in Mehl, dann in Tempurateig tauchen und anschließend in Panko wenden.

Öl im Wok erhitzen. Thunfisch bei 190 Grad ca. 45-60 Sekunden frittieren, bis das Panko sich braun gefärbt hat.

Für die Salsa:

100 g Mango
50 g rote Paprika
100 g Fleischtomaten
¼ Avocado
½ rote Zwiebel
½ Limette (1 EL Saft)
½ Bund Koriander
1 EL Reisessig
1 EL Kokosblütenzucker
Chilisauce
Salz, aus der Mühle

Haut der Tomate und der Paprika abschälen und entkernen. Mango und Avocado schälen. Paprika, Mango, Avocado und Tomate in Würfel schneiden. Rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. Limette auspressen. Aus Limettensaft, Reisessig, Kokosblütenzucker, Tabasco und Salz eine Vinaigrette herstellen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Unter die Vinaigrette mischen. Die Salsa damit würzen

Für die Kokos-Sauce:

25 ml Kokos-Aminos Sauce
½ Limette
25 ml Sesamöl
1 EL weißer Sesam

Limettensaft auspressen. Kokos-Aminos, Sesamöl und Limettensaft vermischen. Sesam in der Pfanne rösten und auf die Sauce geben.

Für die Ingwer-Butter-Sauce:

1 Schalotte
2 cm Ingwer
1 TL Wasabipaste
60 ml Reisessig
60 ml Weißwein
2 TL Creme Double
1 EL Kokos-Aminos Sauce
120 g eiskalte Butter-Würfel

Schalotte abziehen und in etwas Butter anschwitzen. Ingwer schälen, kleinhacken und dazugeben. Wasabi, Reisessig, Weißwein und Kokos-Aminos dazugeben und um die Hälfte einreduzieren. Creme Double dazugeben und nochmals einreduzieren. Mit kalter Butter binden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.