

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 25. September 2018 -
Vorspeise mit Alfons Schuhbeck**



Claudia Al-Obaidi

Arabisches Dreierlei: Gebratener Würzspinat & Gemüse-Kichererbsen-Bratlinge & Minz-Petersilien-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für den Würzspinat: Den Spinat waschen und trocken wedeln. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und klein schneiden. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Schale der Zitrone abreiben.
 500 g Babyspinat
 2 EL Butterschmalz
 1 Chilischote
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 unbehandelte Zitrone
 1 Msp. gemahlener Kardamom
 1 Msp. Zimt

Butterschmalz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und Knoblauch und Chili darin andünsten nicht rösten, da sie sonst bitter werden. Anschließend für 2-3 Minuten den Spinat darin wenden, er soll noch nicht eingefallen sein, mit Kardamom und Zimt würzen und mit Zitronenschale abrunden.

Für Gemüse-Kichererbsen-Bratlinge: Tomate halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und klein schneiden. Paprika halbieren, entkernen und vom Strunk befreien und würfeln. Zucchini und Karotte schälen und raspeln.
 1 Tomate
 3 Frühlingszwiebeln
 1 rote Chili
 1 gelbe Paprika
 1 Zucchini
 1 Karotte
 1 Bund Minze
 2 Eier, Größe L
 250 g Kichererbsenmehl
 gemahlener Kardamom
 gemahlener Kreuzkümmel
 Salz aus der Mühle
 Pfeffer aus der Mühle
 500 ml Öl zum Ausbacken der Bratlinge

Alles in eine Schüssel geben.
 Minze waschen, trocken wedeln und fein hacken, aber erst ganz zum Schluss zum Gemüse geben, da sonst der Geschmack zu intensiv ist.
 Eier und das Kichererbsenmehl in die Schüssel geben und zu einer glatten Masse verrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kardamom abschmecken. Die Minze unterheben und Teig zu kleinen Bratlingen formen.
 Pfanne mit Öl erhitzen und die Bratlinge etwa drei Minuten knusprig darin ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen.

Für den Minz-Petersilien-Joghurt: Ingwer schälen. Minze und Petersilie waschen, trocken wedeln. Eine Hälfte der Kräuter beiseitelegen und fein hacken. Die andere Hälfte mit dem Ingwer zusammen pürieren.
 200 g Vollmilchjoghurt Natur
 1 Bund Minze
 1 Bund glatte Petersilie
 10 g Ingwer
 1 unbehandelte Zitrone
 gemahlener Kardamom
 gemahlener Kreuzkümmel
 Salz aus der Mühle
 Pfeffer aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt mit etwas Zitronensaft abschmecken und das Minz-Petersilienpüree mit dem Joghurt vermengen. Kurz vor dem Servieren die gehackten Kräuter untermischen und alles mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kardamom abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carina Petz

Glasnudelsalat mit gebackenen pochierten Eiern und Ingwer-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Glasnudelsalat:

50 g Glasnudeln
 ½ Kopf Rotkohl
 200 g Rucola
 1 Stange Sellerie
 1 Frühlingszwiebel
 2 Karotten
 1 Mango

Rotkohl fein schneiden und in Salzwasser ca. 10 min. kochen.

Die Glasnudeln in eine Metallschüssel geben und den Rotkohlsud ohne den Kohl über die Nudeln gießen. Ca. 10 min. quellen lassen bis die Nudeln gar sind.

Rucola waschen, Sellerie und Frühlingszwiebel putzen. Sellerie und Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden. Karotten und Mango schälen und in Julienne schneiden.

Rucola, Sellerie, Frühlingszwiebeln, Karotten und Mango mit den Glasnudeln vermengen.

Für das Dressing:

1 Limette
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Sojasauce
 ½ EL Zucker
 Chiliflocken, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle

Knoblauch häuten und die Hälfte fein hacken. Limette waschen, feine Zesten abreißen, halbieren und auspressen.

Sojasauce, Limettensaft, Zucker, Knoblauch und Limettenzesten vermengen und mit etwas Chili und Salz abschmecken.

Das Dressing erst kurz vor dem Anrichten unter den Salat heben.

Für die Ingwer-Mayonnaise:

1 Limette
 20 g Ingwer
 1 Ei
 ½ TL Senf
 125ml Traubenkernöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und das Eigelb mit Senf und einer Prise Salz mit dem Schneebesen verrühren. Traubenkernöl zuerst Tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl zugießen. Solange rühren, bis eine homogene Masse entsteht.

Ingwer schälen und fein reiben. Limette waschen, fein abreiben, halbieren und auspressen.

Ingwerabrieb, Limettensaft und –abrieb unter die Mayonnaise heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die pochierten Eier:

4 Eier
 3 EL Essig
 Eiswasser

Die Eier einzeln nacheinander in Tassen oder eine Kelle schlagen. In einem großen Topf ausreichend ungesalzenes Wasser mit Essig zum Sieden bringen (es sollte nicht sprudeln). Das Wasser kräftig umrühren, so dass ein Strudel entsteht. Eier nacheinander in die Mitte gleiten lassen. Ca. 2–4 min. im heißen Wasser garen bis das Eiweiß gestockt ist. Mit einer Schöpfkelle herausholen, abtropfen lassen und vorsichtig in einer Schüssel mit Eiswasser platzieren, so dass die Eier nicht weitergaren.

Für die Panierung:

1 Ei
 200 g Semmelbrösel
 200 g Mehl
 1 TL Knoblauchpulver
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Mehl mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer mischen. Die pochierten Eier zuerst in Mehl, dann in Ei und danach in Semmelbröseln wälzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die panierten Eier darin kurz von allen Seiten goldbraun braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Robin Kühle

Garnelen-Avocado-Mango-Tatar mit Pumpernickel-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar: 2 Garnelen beiseitelegen, die anderen grob zerkleinern. Schale der Zitrone abreiben und auspressen. Von der geschälten Mango und Avocado gleichgroße Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Von der Zitrone die Schale abreiben und zu dem Tatar geben.

150 g Riesengarnelen, küchenfertig
 1 reife Avocados
 ½ reife Mango
 ½ Zitrone
 1 Frühlingszwiebel
 2 cm Ingwer
 4 EL Schmand
 ½ TL Chiliflocken
 2 Zweige Dill
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und mit den zerkleinerten Garnelen ebenfalls dazugeben. Schmand zugeben, mit Salz und Chili verfeinern und alles vorsichtig miteinander vermengen.

Dill abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Die übrigen Garnelen in heißem Olivenöl angehen lassen, mit etwas Dill würzen und leicht abkühlen lassen.

Anrichtering mittig auf den Teller setzen. Die Masse einfüllen und leicht andrücken. Ingwer schälen und reiben. Die gebratenen Garnelen auflegen, mit Ingwer bestreuen.

Für den Crunch: Das Pumpernickel fein hacken. Mit etwas Butter in der Pfanne kross werden lassen, salzen und als Garnitur verwenden.

50 g Pumpernickel
 Butter, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tatjana Büttner

Lauwarmer Salat von grünem Spargel mit pochiertem Ei und Radieschen-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für den Spargel: Spargel putzen und ca. 4 min. in kochendem Salzwasser gar kochen.
16 Stangen grüner Spargel Sud warm halten und aufheben.

Für die Vinaigrette: Die Radieschen putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
1 Bund Radieschen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Ahornsirup, Meerrettich und
1 Bund Schnittlauch Essig verrühren. Walnussöl und Rapsöl kräftig unterrühren, Schnittlauch
1 TL Meerrettich aus dem Glas und Radieschen unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
2 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Ahornsirup
3 EL Rapsöl
1-2 EL Walnussöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Eier: Reichlich Wasser mit etwas Salz und ein wenig Essig aufkochen lassen.
2 große Eier Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Das Wasser
1 EL Tafelessig kräftig umrühren, so dass ein Strudel entsteht. Die Eier aufeinander
Salz, aus der Mühle folgend in eine Tasse oder Kelle aufschlagen, nacheinander ins Wasser
gleiten lassen und ca. 5 Minuten pochieren. Anschließend die Eier
vorsichtig mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen
lassen.

Für die Croutons: Butter in einer Pfanne erhitzen. Toastbrot in grobe Würfel schneiden und in
2 Scheiben Toastbrot der Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen, auf einem Küchenpapier
Butter, zum Braten abkühlen lassen und etwas salzen.
Salz, aus der Mühle

Den Spargel mit etwas heißem Sud auf Tellern anrichten. Die Radieschen-Vinaigrette darüber verteilen, ein pochiertes Ei daraufsetzen und etwas Pfeffer darüber mahlen.



Christoph Ullmann

Gebackene Blutwurst mit Kohlrabi-Himbeer-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Blutwurst:

200 g Blutwurst
50 g glattes Mehl Typ 405
2 Eier
100 g Pankomehl
Schweineschmalz zum Backen

Aus Mehl, Eiern und Pankomehl eine Panierstraße herstellen.

Blutwurst in fingerdicke Scheiben schneiden, in Mehl wenden, durchs verquirlte Ei ziehen und in Panko panieren.

In heißem Schweineschmalz backen und auf Küchenpapier abtropfen.

Für den Salat:

0,5 Kohlrabi
1 rote Zwiebel
100 g frische Himbeeren
5 Stängel Minze
5 Stängel Koriander
1 unbehandelte Zitrone
1 Chilischote
2 EL Fischesauce
1 EL Zucker

Kohlrabi schälen und mit einem Julienneschäler in feine Streifen schälen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

Himbeeren waschen zu Kohlrabi und Zwiebeln in eine Schüssel geben. Minze und Koriander abbrausen, trocken wedeln und beides zupfen und grob hacken.

Zitrone halbieren und auspressen. Salat mit Zitronensaft, Fischesauce und Zucker abschmecken. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und fein schneiden. Zum Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.