

| Die Küchenschlacht - Menü am 05. August 2015 |  
„Hauptgerichte“ Alfons Schuhbeck



**Hauptgericht: „Garnelen-Spieße mit Walnuss-Pesto, fruchtigem Mango-Avocado-Salat und selbstgemachter Aioli“ von Svenia Schröter**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Garnelen:*

8	frische Riesengarnelen
50 g	Walnusskerne
4 EL	glatte Petersilie
8	Basilikumblätter
4	Knoblauchzehen
40 g	Parmesan
3 EL	Olivenöl
2 EL	Walnussöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für den Mango-Avocado-Salat:*

1/2	Mango (eher fest)
1/2	Avocado (eher fest)
100 g	Rucolasalat
1/5	Gemüsezwiebel
3 EL	Himbeeressig
3 EL	Olivenöl
2 EL	Honig
1 TL	Senf
1 TL	Schmand

*Für die Aioli:*

250 ml	Rapsöl
2	Eier
1 EL	Feigenessig
1 TL	Zucker
1 TL	Honig
1 TL	süßer Senf
2	Knoblauchzehen
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Garnitur:*

	Basilikum
1	Zitrone



## **Zubereitung**

Für die Aioli den Knoblauch abziehen. Die Eier, den Feigenessig, den Honig, Zucker, Salz und Senf sowie den Knoblauch pürieren und unter Rühren das Rapsöl langsam einfließen lassen, bis die Masse steif ist.

Für die Garnelen die Knoblauchzehen abziehen und zwei fein hacken.

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Das restliche Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und darin die Garnelen mit der Hälfte des Knoblauchs anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Die Mango und die Avocado schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln.

Die Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Für das Walnuss-Pesto die Walnüsse mit dem Basilikum, der Petersilie, dem übrigen Knoblauch, dem Parmesan sowie dem Walnussöl zu einem Pesto pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Garnelen mit dem Pesto mischen, etwas zum Anrichten übriglassen, und ziehen lassen.

Abschließend die Garnelen aufspießen und im Backofen etwa vier Minuten grillen. und alles hübsch anrichten.

Die Riesengarnelen mit der Aioli und dem Salat auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Pesto garnieren.



## **Hauptgericht: „Rehrücken mit Romanesco und Kartoffel-Sellerie-Püree“ von Gabriele Herzog**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Rehrücken:*

400g	Rehrücken, ausgelöst
1	kleiner Romanesco
1	Vanilleschote
100 g	gesalzene Butter, handwarm
40 g	Cashewkerne
15 ml	weißer Balsamico
	Puderzucker, zum Abschmecken
	tasmanischer Bergpfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Kartoffel-Sellerie-Püree:*

500g	mehlig kochende Kartoffeln
250g	Sellerie
¼ l	Milch
125 ml	Sahne
1 EL	Butter
1 EL	braune Butter

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Für das Vanillesalz eine Prise Vanillepulver mit einem Teelöffel Salz vermischen. Für die Vanillebutter die gesalzene Butter cremig aufschlagen und einen Teelöffel Vanillepulver untermischen.

Den Rehrücken mit dem Vanillesalz sowie Pfeffer würzen und von Beiden Seiten in der Pfanne anbraten und anschließend in den Backofen geben.

Vom Romanesco Röschen abteilen, den Stiel kreuzweise einschneiden, in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend herausnehmen, im kalten Wasser abschrecken und abtropfen lassen. In einer Pfanne 30 Gramm Vanillebutter schmelzen, den Balsamico sowie den Puderzucker untermischen und die Romanesco-Röschen darin schwenken.

Die Cashewkerne grob zerstoßen und in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten.

Die Kartoffeln im Salzwasser garen und heiß durch die Presse drücken. Mit der warmen Milch glatt streichen sowie mit Salz und Muskat abschmecken.

Den Sellerie schälen, würfeln, im Salzwasser garen, abgießen, pürieren und unter das Kartoffelpüree rühren. Mit Nussbutter abschmecken. Den Rehrücken mit dem Kartoffel-Sellerie-Püree auf Tellern anrichten, mit den Cashewkernen garnieren und servieren. Etwas Nussbutter über das Püree träufeln.



## **Hauptgericht: „Rinderfilet mit gerösteten Kartoffeln, Pastinaken und Möhren“ von Katharina Brandt**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Rinderfilet:*

2	Rinderfiletsteaks à 150 g
1 Zehe	Knoblauch, groß
1 Bund	Rosmarin, klein
1 Bund	Thymian, klein
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
	Olivenöl, zum Anbraten

#### *Für die Kartoffeln und das Gemüse:*

500 g	Kartoffeln
3	Pastinaken
3	Möhren
3 Zehen	Knoblauch
2 Zweige	Rosmarin
3 EL	Olivenöl
	Meersalz, zum Abschmecken
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Sauce:*

75 ml	Kalbsfond
75 ml	Rotwein
50 ml	Portwein
½	Möhre
½ Stange	Staudensellerie
1	Schalotte
5 Zweige	Thymian
40 g	kalte Butter
1	Muskatnuss
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Zwiebelringe:*

1	Zwiebel
	Zucker, zum Karamellisieren
	Olivenöl, zum Anbraten

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln, die Pastinaken und die Möhren schälen und zerkleinern. Die Knoblauchzehen abziehen und andrücken. Von den Rosmarinzweigen Nadeln abzupfen. Wasser in einen großen Topf geben, salzen und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln und die Möhren hineingeben und fünf



Minuten kochen. Anschließend die Pastinaken hinzugeben und weitere vier Minuten garen. Das Wasser abschütten und das Gemüse ausdampfen lassen. Die Möhren und die Pastinaken aus

dem Topf nehmen. Die Kartoffeln im Topf so stark schütteln, dass sie aufreißen. In einem Bräter das Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und den Knoblauch und den Rosmarin hineingeben.

Die Kartoffeln, die Möhren und die Pastinaken hinzugeben, mit Meersalz und Pfeffer würzen und im Olivenöl wenden. Das Gemüse gleichmäßig verteilen, den Bräter in den Backofen geben und goldbraun backen lassen. In der letzten Minute noch im Backofen grillen.

Für das Rinderfilet eine Grillpfanne sehr heiß werden lassen. Den Rosmarin und den Thymian fein hacken. Anschließend mit Salz und Pfeffer vermischen und auf ein Schneidebrett streuen. Die Filets mit Olivenöl beträufeln und in der Kräutermischung wenden. Die Filets in die Pfanne geben und leicht andrücken. Nach einer Minute wenden. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die bereits gebräunte Seite des Filets mit dem Knoblauch einreiben. Nach einer Minute das Filet erneut wenden und die andere Seite mit Knoblauch einreiben. Anschließend das Rinderfilet fünf Minuten auf beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf einem Teller ruhen lassen und mit Olivenöl beträufeln, um ein Austrocknen zu verhindern.

Für die Sauce die Schalotte abziehen und grob würfeln. Die Möhre und den Staudensellerie schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Gemeinsam mit dem Thymian in die Grillpfanne geben, in dem das Rinderfilet angebraten wurde und bei ständigem Umrühren scharf anbraten. Mit einem Drittel des Rotweins ablöschen, um den Bratensatz zu lösen. Den Portwein, den Kalbsfond und den restlichen Rotwein hinzugeben und um die Hälfte eireduzieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sauce mit Butter abbinden und durch ein Sieb geben.

Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne Olivenöl und Zucker so lange erhitzen bis der Zucker schmilzt. Die Zwiebelringe hinzugeben und karamellisieren lassen.

Das Rinderfilet mit gerösteten Kartoffeln, Pastinaken und Möhren auf Tellern anrichten, mit den Zwiebelringen garnieren und servieren.



## **Hauptgericht: „Würstchen im Pfannkuchenteig mit Zwiebel-Madeira-Sauce“ von Erwin Kirchner**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Würstchen auf Pfannkuchen:*

10	Nürnberger Rostbratwürstchen
10 Scheiben	Frühstücksspeck (dünn geschnitten)
1 EL	süßer Senf
100 g	Mehl
1	Ei
2 EL	Sonnenblumenöl, zum braten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Zwiebel-Madeira-Sauce:*

75 g	Butter
1	große Zwiebel
1 EL	Mehl
75 ml	Madeira
125 ml	Gemüsefond
	Worcestershiresauce

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Das Ei, Mehl, Senf sowie etwas Salz und Pfeffer zu einem Pfannkuchenteig verrühren. Die Bratwürstchen mit dem Frühstücksspeck umwickeln. Das Öl in eine hitzebeständige Pfanne geben und im Ofen erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, herausnehmen und den Pfannkuchenteig hineingießen und mit den umwickelten Würstchen spicken. Das Ganze wieder für etwa 20 Minuten in den Backofen geben, bis der Teig schön gebräunt ist.

Für die Zwiebel-Madeira-Sauce die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Zwiebel abziehen in Ringe schneiden und in der Pfanne glasig anschwitzen. Anschließend mit Mehl bestäuben und mit Madeira und Fond ablöschen. Abschließend noch mit Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce abschmecken und kurz köcheln lassen.

Die Würstchen im Pfannkuchenteig mit Zwiebel-Madeira-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.