

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 8. Januar 2019** ▪
"Deftige Hausmannskost" mit Alfons Schuhbeck



Hanns-Georg von Wolff

Kabeljau mit Senfsauce, herzhaftem Spinat mit Speck und Bratkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

400 g Kabeljaufilet, ohne Haut
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle

Den Fisch waschen und trocken tupfen. In größere Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Bratkartoffeln:

250 g festkochende Kartoffeln
 200 g Zwiebeln
 100 g Schwarzwälder Schinkenwürfel
 2 EL ganzer Kümmel
 Gewürzsalz, zum Würzen
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser kochen und abgießen. In Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit ausreichend Öl goldbraun braten.

Den gewürfelten Schinken dazugeben. Zwiebeln abziehen, klein hacken und kurz mitbraten. Mit einer Prise Gewürzsalz mild abschmecken. Mit Kümmel bestreuen.

Für die Senfsauce:

1 Knolle Sellerie
 1 kleine Lauchstange
 1 Zitrone
 ½ Bund Petersilie
 250 ml Fischfond
 100 ml Sahne
 100 ml Milch
 100 g körniger Pommery Senf
 4 EL Kalte Butterflocken
 1 Prise Zucker
 Stärke, zum Abbinden
 Neutrales Öl, zum Braten
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle

Sellerie und Lauch putzen, klein hacken und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Fischfond ablöschen.

Den Senf mit Milch in einer Schüssel glattrühren und in die Pfanne geben. Mit Sahne aufgießen. Die kalten Butterflocken mit dem Schneebeesen in die Sauce einarbeiten.

Zitrone abreiben. Sauce mit Pfeffer, Salz, Zucker und Zitronenabrieb abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. In die Sauce einrühren und mit Stärke abbinden.

Für den Spinat:

300 g Blattspinat
50 g Bauchspeckwürfel
100 g Ziegenfrischkäse
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer
1 Zitrone
6 EL Schlagsahne
1 TL Tannenhonig
½ TL Harrissa
1 Muskatnuss
1 TL Butterschmalz
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Den Spinat etwa 2 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

Den blanchierten Spinat ausdrücken, mit dem Küchentuch trocknen. In kleine Streifen schneiden.

Den gewürfelten Bauchspeck bei mittlerer Hitze in Butterschmalz braten.

Die Schalotte abziehen, klein hacken und darin anschwitzen. Honig

hinzugeben und karamellisieren. Den Knoblauch abziehen und

halbieren. Den Ingwer schälen und 2 Scheiben schneiden, danach in der

Pfanne mitbraten. Zum Schluss Knoblauch und Ingwer wieder entfernen.

Spinat mit Ziegenfrischkäse, dem Speck und den Schalotten aus der

Pfanne vermengen, alles verrühren und mit Sahne verfeinern. Mit

Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken, mit Harrissa schärfen. Zitrone

abreiben und zum Schluss den Abrieb über den Spinat geben.

Für die Garnitur:

1 TL Petersilie
1 TL Schnittlauch

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Schnittlauch putzen und klein schneiden.

Bratkartoffeln schuppenförmig auf den vorgewärmten Teller geben, die Fischstücke vorsichtig darüber setzen. Die Senfsauce rund herum anrichten und den Rest in einem Schälchen dazu reichen. Das Gericht mit Petersilie und Schnittlauch garnieren und servieren.



Annika Hermenau

Kalbsleber mit Zwiebelringen, Apfelkompott und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Kalbsleber:

300 g Kalbsleber
2 EL Mehl
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Leber unter fließendem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Leber ggf. noch putzen und leicht mit Mehl bestäuben.

Butterschmalz in einer Grillpfanne erhitzen. Leber darin scharf ca. 2 Minuten je Seite braten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligkochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
½ Bund Petersilie
2 kleine getrocknete Chilischoten
45 g Butter
100 ml Milch
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Kartoffeln schälen, vierteln und unter Zugabe von einem Lorbeerblatt, den Chilischoten und einer halben Knoblauchzehe in Salzwasser garen. Kurz vor Ende der Garzeit noch einige Petersilienstiele abtrennen und diese hinzufügen. Kartoffeln abgießen und Gewürze entfernen. Kartoffeln in einer vorgewärmten Schüssel mit einem Stampfer zerkleinern. Milch in einem Topf erhitzen. Heiße Milch und kalte Butterflöckchen zu den Kartoffeln geben und mit einem Kochlöffel unterheben. Mit Salz und Muskatnuss würzen und abschmecken.

Für das Apfelkompott:

3 Äpfel
40 ml Ahornsirup
½ Zitrone
1 Zimtstange
1 Prise Salz

Zitrone auspressen und den Saft in eine Schüssel geben. Die Äpfel vierteln, entkernen und schälen. Anschließend in Stücke schneiden und zu dem Saft der Zitrone in die Schüssel geben. Ahornsirup mit der Zimtstange in einem Topf einmal aufwallen lassen. Eine Prise Salz hinzufügen und Hitze reduzieren. Die Äpfel zufügen und bei kleiner Hitze und mit geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Zimtstange entfernen. Die Äpfel nach persönlichem Geschmack gröber oder feiner stampfen und das Kompott abkühlen lassen.

Für die Zwiebelringe:

3 kleine bis mittelgroße Zwiebeln
2 EL Weizenmehl Type 405
Butterschmalz, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Das Mehl mit etwas Salz und Pfeffer vermengen. Butterschmalz in der Pfanne heiß werden lassen. Die Zwiebelringe im Mehlgemisch wenden und im heißen Fett goldgelb rösten. Herausnehmen und auf dem Küchentuch abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kristin Stüring

Putenschnitzel mit Käsespätzle und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Putenschnitzel:

2 Putenbrustschnitzel, à ca. 150 g
 2 Eier
 50 g Parmesan
 25 g Butter
 75 g Paniermehl
 50 g Mehl
 6 EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Putenbrustschnitzel waschen, abtupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Mehl in einen tiefen Teller geben, die Eier mit Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen, den Parmesan hobeln und mit dem Paniermehl in einem tiefen Teller vermischen.

Die Putenbrustschnitzel im Mehl wenden, anschließend durch das Ei ziehen und zum Schluss in der Paniermehl-Parmesan-Mischung wenden. Butter und Öl in die Pfanne geben und erhitzen.

Die Putenbrustschnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3-4 min. goldbraun braten.

Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Käsespätzle:

2 Zwiebeln
 2 Eier
 75 g Emmentaler
 200 g Mehl
 Olivenöl, zum Anbraten
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Mehl, Eier und 100 ml Wasser in einer Schüssel mischen, mit Salz und Muskatnuss würzen. Den Teig blasig schlagen und kurz ruhen lassen.

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Den Emmentaler hobeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Den Spätzleteig in eine Spätzle-Presse geben, in das kochende Wasser drücken und umrühren. Nach ca. 2-3 min. die Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Wasser schöpfen.

Die Spätzle mit dem Emmentaler in einer Schüssel schichten. Mit den Zwiebelringen abdecken.

Für den Gurkensalat:

½ Salatgurke
 1 Zitrone
 2 EL Schmand
 200 ml Sahne
 ½ Bund Dill
 1 ½ EL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Gurke schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Zitrone auspressen, den Dill klein hacken.

Sahne, Schmand, Zucker, etwas Zitronensaft und Dill zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Vinaigrette unter die Gurkenscheiben heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.