

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Mai 2019 ▪
"Grillen" mit Alfons Schuhbeck



Johannes Müller

Marinierter Lammrücken mit Bärlauch-Pesto, gegrillter Salbeipolenta und Bohnenbündchen

Zutaten für zwei Personen

- Für das Lammfilet:** Den Gasgrill vorheizen.
 2 Lammfilets à 200 g Schale der Zitrone abreiben. Rosmarin und Thymian abrausen, trockentupfen und zusammen mit Salz und Pfeffer im Mörser zerkleinern.
 3 Rosmarinzwige Olivenöl und Zitronenschale hinzugeben und anschließend gut vermengen. Lammfilets in die Marinade einlegen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.
 3 Thymianzwige
 3 EL Olivenöl
 1 Zitrone
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Filets auf dem Grill von beiden Seiten scharf angrillen und indirekt weitergrillen.
- Für das Bärlauch-Pesto:** Bärlauch, Pinienkerne und Parmesan in einem Mixer pürieren, Olivenöl nach Bedarf hinzufügen, so dass es schön cremig wird.
 3 Bund Bärlauch
 50 g Pinienkerne
 20 g Parmesan
 Olivenöl, nach Bedarf
- Für die Salbeipolenta:** Salbeiblätter abzupfen. Die Hälfte der Butter in einem Topf erwärmen und einen Teil Salbeiblätter hinzugeben. Milch und 250 ml Wasser hinzugeben und leicht zum Kochen bringen. Mit Salz würzen.
 200 g Polentagries Polentagries unter Rühren hinein streuen und Topf vom Herd nehmen.
 250 ml Milch
 50 g Butter
 50 g Parmesan
 1 Bund Salbei
 Salz, aus der Mühle
 Parmesan reiben. Restliche Butter und Parmesan unterheben und das Ganze in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte, herunter gekühlte flache Schüssel geben und direkt in den Tiefkühler stellen. Für ca. 15 Minuten auskühlen lassen. Anschließend Salbeipolenta in Rauten schneiden und von beiden Seiten knusprig auf dem Grill grillen.
- Für die Bohnenbündchen:** Beide Enden der grünen Bohnen entfernen und auf die gleiche Länge bringen. Kurz in Salzwasser blanchieren und anschließend direkt in Eiswasser abkühlen. Butter in der Pfanne schmelzen, Bohnen hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Herd ausschalten und Bohnen in den Speck einwickeln und gegebenenfalls mit Zahnstochern fixieren. Auf dem Grill goldbraun angrillen.
 300 g frische grüne Bohnen
 100 g geräucherter Speck in Scheiben
 20 g Butter
 Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Manfred Duschner

Auf Salzstein gegrilltes Lachsfilet mit asiatischem Ingwer-Knoblauch-Gemüse und Mango-Salsa

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets mit Haut, à 250 g
2 Limetten
2 Sternfrüchte
2 Orangen
1 Zitronen
1 Bund Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Grill auf 180 C Grad vorheizen.

Lachs waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer mehrere Schnitte auf der Fleischseite scheiden. Limette, Sternfrüchte und Orangen in Scheiben schneiden.

Die Einschnitte des Lachs abwechselnd mit den Früchten füllen, salzen und pfeffern. Zitrone in Scheiben schneiden. Auf dem Salzstein ein Bett aus Rosmarin und Zitronenscheiben legen. Den Lachs auf das Bett legen und für ca. 15 min. grillen.

Für das Gemüse:

50 g Zuckerschoten
25 g Ingwer
1 rote Paprikaschote
70 g Mungobohnensprossen
1 Möhre
2 Knoblauchzehen
1 TL Sambal Oelek
25 ml helle Sojasauce
Sesamöl, zum Anbraten

Für das Gemüse zuerst den Ingwer schälen, den Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Paprikaschote vierteln, ein Viertel putzen, den Rest beiseite stellen. Das Viertel der Paprika würfeln. Eine halbe Möhre schälen, putzen und ebenfalls würfeln.

Zuckerschoten halbieren. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Paprika- und Möhrenwürfel dazugeben und bissfest dünsten. Die Zuckerschoten und Sprossen hinzufügen und so lange garen bis die Menge auf etwa die Hälfte zusammengeschrumpft ist. Sambal Oelek einrühren und mit Sojasauce ablöschen.

Für die Salsa:

1 Mango
1 Limette
1 rote Zwiebel
2 Passionsfrüchte
½ Bund Basilikum

Die Mango schälen, vom Stein befreien und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken.

Passionsfrucht halbieren und das Mark in eine Schüssel kratzen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mango und Zwiebel mit dem Mark der Passionsfrucht verrühren und mit 2 EL Limettensaft abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

Ein paar Basilikumblättchen für die Garnitur zupfen.

Für die Deko:

getrocknete essbare Blüten

Blüten über den Lachs streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dietmar Kraus

Gegrillte Barbarie-Entenbrust mit Honig-Glasur, Spargel vom Grill und Rotkohlsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 kleine Barbarie-Entenbrüste
 ½ TL grobes Meersalz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gasgrill vorheizen.

Die Entenbrüste waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Überhängende Haut und überschüssiges Fett abschneiden. Mit einem scharfen Messer die Haut rautenförmig einschneiden. Die Entenbrüste gleichmäßig salzen und pfeffern. Bei Raumtemperatur ruhen lassen. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten über direkter Hitze bei geschlossenem Deckel 4 Minuten grillen.

Für die Glasur:

90 g Honig
 30 ml Balsamico
 30 ml Sojasauce
 1 Zitrone, davon 30 ml Saft

In einem kleinen Topf die Zutaten für die Glasur auf hoher Stufe unter Rühren aufkochen, die Hitze herunter stellen und sanft köcheln lassen. Sirupartig bis auf etwa die Hälfte einkochen lassen.

Die Entenbrüste wenden, mit 2 EL der Glasur bestreichen und bis zum gewünschten Gargrad weitergrillen.

Die Ente vom Grill nehmen und einige Minuten nachziehen lassen. Das Entenfleisch quer in 1 ¼ cm dicke Scheiben schneiden und mit der Marinade bestreichen.

Für den Rotkohlsalat:

½ Rotkohl
 2 Navel-Orangen
 3 Lauchzwiebeln
 ¼ Bund glatte Petersilie
 6 Zweige Minze
 3 EL getrocknete Cranberrys

Den Rotkohl waschen, einige Blätter abnehmen und beiseite legen. Mit dem Gemüsehobel den Kohl in dünne Streifen schneiden. Die Rotkohlblätter auf dem Grill grillen. Die Blätter auch in Streifen schneiden. Die Orangen vorsichtig filetieren und etwas Saft auffangen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die getrockneten Cranberrys grob zerhacken.

Den gehobelten Kohl, Orangen, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Minze und Cranberrys in eine große Schüssel geben.

Für das Dressing:

1 Orange, davon 1 EL Saft
 3 EL Rapsöl
 2 EL Rotweinessig
 2 EL weißer Balsamico
 Meersalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Orangensaft, Essig, Balsamico und Öl ein cremiges Dressing anrühren und dieses mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Rotkohlsalat vermischen.

Für den Spargel:

6 Stangen grüner Spargel
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle

Die holzigen Enden vom Spargel schräg abschneiden und Spargel mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Grill gar grillen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.