

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. März 2020** ▪
Vorspeise mit Alfons Schuhbeck



Juliane Richter

**Erbsen-Risotto mit frittiertem Eigelb und marinierten
Zuckerschoten**

Zutaten für zwei Personen

Für das Erbsen-Risotto:

200 g TK-Erbesen
 150 g Risotto-Reis
 2 Schalotten
 3 Knoblauchzehen
 1 Zitrone
 80 g Parmesan
 500 ml Gemüsefond
 200 ml Weißwein
 2 Stängel glatte Petersilie
 2 EL Pinienkerne
 4 EL kalte Butter
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und die Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Risottoreis zugeben und mit Weißwein ablöschen. Die Erbsen zugeben und nach und nach Gemüsefond beimischen. Das Risotto für etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen und dabei umrühren.

Parmesan reiben, die Zitrone auspressen und die Petersilie abbrausen und hacken. Kurz vor Garzeitende Butter, Parmesan und einen Spritzer Zitronensaft in das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne kurz in einer Pfanne anrösten und das Risotto mit ein paar Parmesanspänen und Petersilie garnieren.

Für das frittierte Eigelb:

4 Eier
 75 g Semmelbrösel
 25 g Mehl
 2 EL Essigessenz
 200 g Butterschmalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Eiswasser

Einen kleinen Topf mit Wasser und etwas Essig zum Kochen bringen. Eigelbe vom Eiweiß trennen und beides jeweils bereitlegen.

Das Eigelb in das leicht köchelnde Essig-Wasser das Eigelb geben und max. 30 Sekunden ziehen lassen, dann herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Auf Küchenkrepp legen, abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eiweiß verquirlen und mit Mehl und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Die Eigelbe zunächst in Mehl, dann im Eiweiß und zuletzt in den Bröseln panieren. Butterschmalz in einem kleinen Topf erhitzen und die Eigelbe darin wenige Augenblicke ausbacken. Auf dem Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die marinierten Zuckerschoten:

100 g frische Zuckerschoten
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
6 TL Sojasauce
2 TL Honig
2 EL Tomatenmark
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
20 g heller Sesam
1 Msp. Chilipulver
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zuckerschoten in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anschwitzen. Knoblauch abziehen und hacken. Chili entkernen, hacken und eine Zitrone auspressen. Thymian und Rosmarin abbrausen und hacken. Eine Marinade aus Honig, Sojasauce, Knoblauch, Chili, Tomatenmark, ein wenig Zitronensaft, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer herstellen. Marinade mit Zuckerschoten in den Gefrierbeutel geben und marinieren. Beim Anrichten mit Sesam bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und zusammen servieren.



Stefanie Hiermüller

Asiatische Ramensuppe mit Hühnchen

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

250 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenbrust waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in der Pfanne mit Öl anbraten. Hitze reduzieren und warmhalten.

Für die Ramensuppe:

150 g japanische Ramen-Nudeln
120 g frische Shiitake-Pilze
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
50 g Zuckerschoten
1 Bund Frühlingszwiebeln
½ Bund frischer Koriander
½ Ingwerknolle
150 g Sojasprossen
1 Noriblatt
2 Eier
500 ml Hühnerfond
2 TL Reiswein
3 TL Sojasauce
1 TL Misopaste
2 EL Sesamöl
½ TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier wachweich im heißen Wasser kochen und bereitstellen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides klein hacken.

Sesamöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Reiswein, Sojasauce, Misopaste und Chiliflocken hinzugeben, umrühren und mit Hühnerfond ablöschen. Den Deckel des Topfs aufsetzen und bei kleiner Flamme köcheln lassen.

Heißes Wasser aufsetzen und die Nudeln darin kochen lassen.

Frühlingszwiebeln abziehen und klein hacken. Karotte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze putzen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Pilze, Sojasprossen und Zuckerschoten kurz in einer Pfanne mit Öl anschwitzen.

Noriblätter klein schneiden. Koriander abbrausen und trockenwedeln.

Gebratenes Fleisch, Pilze, Sojasprossen und Zuckerschoten in die Suppe reingeben. Gekochtes Ei, Frühlingszwiebeln und Möhren zum Garnieren auf die Suppe geben. Mit Koriander und Noriblättern bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Robin Hergel

Garnelen mit Orangen-Chili-Panierung und Paprika-Chutney

Zutaten für zwei Personen

Für die panierten Garnelen:
 5 küchenfertige Riesengarnelen
 1 Orange
 1 kleine rote Chilischote
 2 Eier
 80 g Panko
 2 EL Speisestärke
 1 TL Zucker
 1 EL Orangenblütensalz
 Butterschmalz, zum Ausbacken
 Meersalz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Chilischote waschen, entkernen und fein würfeln. Orange waschen, trockentupfen und Orangenschale fein reiben. Zusammen mit Chili, Orangenblütensalz, Zucker und Pankobröseln in einer Schüssel mischen. Die Eier trennen und das Eiweiß leicht anschlagen. Die Garnelen waschen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Eine Panierstraße aus Speisestärke, Eiweiß und Panko-Orangen-Mischung vorbereiten und die Riesengarnelen nacheinander in Stärke, Eiweiß und Panko panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin goldbraun anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Paprika Chutney:
 1 rote Paprika
 1 gelbe Paprika
 1 orange Paprika
 4 Knoblauchzehen
 1 rote Zwiebel
 3 kleine rote Chilis
 150 ml Weißwein
 250 ml Weißweinessig
 2 Lorbeerblätter
 80 g Zucker
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen und klein hacken. Chili waschen, entkernen und fein schneiden. Zusammen mit Knoblauch und Zwiebel in einem Topf in Olivenöl anbraten, bis die Zwiebelstücke glasig sind. Zucker zu den Zwiebeln dazugeben und leicht karamellisieren. Gesamte Paprika waschen, trockentupfen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und in den Topf dazugeben. Mit Weißwein und Essig ablöschen. Lorbeerblätter abzupfen und ebenfalls hinzufügen. Mit Salz würzen. Für ungefähr 20 Minuten einkochen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Silvia Weissenlehner

Konfiertes Lachs mit Allerlei von der Petersilienwurzel

Zutaten für zwei Personen

Für den konfierten Lachs:
250 g Lachsfilet, ohne Haut
500 ml Olivenöl

Den Lachs waschen, trockentupfen und in 2-3 kleine Stücke von je 5x10 Zentimeter aus der Mitte herausschneiden.

Olivenöl in einem kleinen Topf auf 60-65 Grad erhitzen und den Lachs 7-8 Minuten, je nach Dicke des Lachsstückes, im Öl langsam gar ziehen lassen.

Für die Petersilienwurzelcreme:
250 g Petersilienwurzel
100 ml Schlagsahne
100 ml Gemüsfond
Zucker, zum Würzen
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Petersilienwurzel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Anschließend in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, mit Schlagsahne und Gemüsfond aufgießen und zugedeckt weich schmoren. Die Flüssigkeit dabei einkochen lassen. Mithilfe eines Pürierstabs zu einer Creme mixen.

Für die Petersilienwurzel-Chips:
100 g Petersilienwurzel
Pflanzenöl, zum Anbraten

Die Petersilienwurzel schälen und der Länge nach auf einem Gemüsehobel in 4-6 hauchdünne Scheiben schneiden.

Das Pflanzenöl in einem kleinen Topf auf 160 Grad erhitzen und die Scheiben goldbraun in Öl frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den sauren Petersilienwurzel-Salat:
100 g Petersilienwurzel
Weißer Balsamico, zum Marinieren
Arganöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Petersilienwurzel schälen und mithilfe eines Gemüsehobels in kleine Scheiben schneiden. Anschließend in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, weißem Balsamico und Arganöl marinieren.

Für das Petersilienöl:
½ Bund glatte Petersilie
5 EL Pflanzenöl

Petersilienblätter abbrausen, trockenwedeln und zusammen mit Stängel und Olivenöl in einem Multi-Zerkleinerer zerkleinern.

Für das Petersiliensalz:
½ Bund glatte Petersilie
Grobes Meersalz, aus der Mühle
Essbare Blüten, zum Garnieren

Petersilienblätter abbrausen, trockenwedeln, sehr klein schneiden und mit grobem Meersalz im Mengenverhältnis 1:1 in einer kleinen Schüssel vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Blüten garnieren und servieren.



Christian-Johannes Weigl

Gyoza-Dumplings mit Schweinehackfüllung, gebratenen Jakobsmuscheln und kalter Limetten-Edamame-Suppe

Zutaten für zwei Personen

Für die Gyoza-Dumplings:

10 runde Gyoza-Teigfladen
170 g Schweinehackfleisch
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stangensellerie
¼ Kopf Weißkohl
2 Shiitake-Pilze
2 cm Ingwer
1 TL Gemüsefond
½ EL chinesischer Reiswein
½ TL braunen Zucker
½ EL Sesamöl
2 TL Neutrales Öl
1 TL Salz

Den Ingwer reiben. Das Hackfleisch mit dem Gemüsefond, Reiswein, Sesamöl, geriebenen Ingwer, Salz und dem braunen Zucker vermischen. Mit Pfeffer würzen. Für den Rest der Füllung Frühlingszwiebeln und Knoblauchzehe abziehen. Eine halbe Stange Sellerie und ein Blatt Weißkohl zurechtschneiden. Shiitake-Pilze putzen und klein schneiden. Alles zusammen in einem Mixer zerkleinern und dann zum vorbereiteten Hackfleisch hinzufügen und alles miteinander vermengen.

Den Teigfladen zurechtlegen und eine Hälfte mit Wasser anfeuchten. Einen Teelöffel der Füllung auf je einen Gyoza-Teigfladen geben, verschließen und zu einem Dumpling formen.

Die Dumplings in eine Pfanne legen. Etwas Öl darauf verteilen und die Pfanne erhitzen. Etwa 30 ml heißes Wasser dazugeben und sofort mit einem durchsichtigen Deckel abdecken. Bei mittlerer Hitze „dämpfen“ lassen (den Deckel nicht abnehmen!). Wenn das Wasser verdampft ist, etwas Sesamöl drüber geben und nochmals braten lassen bis sich eine schöne Kruste gebildet hat.

Für die Garnitur 2 Teigfladen in einer Pfanne in Öl braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die kalte Limetten-Edamame-Suppe:

200 g geschälte Edamame
50 g Eisbergsalat
200 ml Milch
100 g Naturjoghurt
150 ml Yuzusaft
1 Limette
1 TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eisbergsalat waschen und klein schneiden. Limettenschale abreiben. Edamame, Eisbergsalat, Milch, Joghurt, Yuzusaft und Limettensaft in einen Mixer füllen und klein mixen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenige Edamame zum Garnieren zur Seite legen. Die Suppe in ein kleines Schälchen füllen. Mit den zurückgelegten Edamame und etwas Limettenabrieb garnieren.

Für die Jakobsmuscheln:

4 ausgelöste Jakobsmuscheln
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Limettenschale abreiben. Jakobsmuscheln mit Abrieb und Salz würzen.

Für die Garnitur:

2 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl
¼ TL Sambal Oelek
Zucker, zum Abschmecken

Sojasauce, Sambal Oelek, Zucker und Sesamöl vermengen und zum Dippen bereitlegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.