

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. März 2020** ▪
Hauptgang & Dessert mit Alfons Schuhbeck



Robin Hergel

Gebratene Entenbrust mit Portweinsauce, gebratenen Champignons und Gemüse-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:
 1 Entenbrust
 1 Zweig Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.
 Die Entenbrust waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite, ohne Zugabe von Öl, 3 Minuten lang heiß anbraten. Wenden und auf der Unterseite eine weitere Minute braten. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken. Die Brust mit Rosmarin bestreuen und je nach Dicke im Ofen für ca. 20 Minuten garen lassen. Die Entenbrust zum Schluss in schmale Scheiben schneiden.

Für den Gemüse-Reis:
 100 g Basmati
 1 mittelgroße Karotte
 1 mittelgroße Zucchini
 Rapsöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

200 ml Salzwasser in einem Topf erhitzen und den Reis bei mittlerer Hitze darin garen. Karotte und Zucchini schälen und in mundgerechte Stücke klein schneiden. In einer Pfanne mit Rapsöl anbraten, den Reis hinzugeben, mit dem Gemüse vermengen und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Portweinsauce:
 4 cl Portwein
 2 cl Rotwein
 1 Schalotte
 1 Zitrone
 30 g Puderzucker

Schalotten abziehen, hacken und in Olivenöl anschwitzen. Puderzucker hinzugeben, mit Portwein und Rotwein aufkochen. Zitrone auspressen und die Sauce mit Zitronensaft abschmecken.

Für die gebratenen Champignons:
 4 große Champignons

Pilze putzen, in der Pfanne in Öl braten und zum Schluss auf den Reis geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Robin Hergel

Schokoküchlein mit Himbeerpüree

Zutaten für zwei Personen

Für den Schokokuchen:

100 g Zartbitterschokolade
100 g Butter
3 Eier
60 g Mehl
135 g Zucker
20 g Kakaopulver
Butter, zum Einfetten

Den Backofen auf 210 Grad Heißluft vorheizen.

Butter und Schokolade über dem Wasserbad schmelzen. Anschließend mit den Eiern und Zucker schlagen und zum Schluss Mehl und Kakaopulver zufügen.

Kleine Soufflécüchlein mit Fett einfetten, den Teig in die Form hineinfüllen und ungefähr 7 bis maximal 10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Für das Himbeerpüree:

250 g Himbeeren
1 Zitrone
100 g Puderzucker

Ungefähr ein Drittel der Himbeeren mit einem Pürierstab fein pürieren. Zitrone auspressen. Püree mit 5 EL Zitronensaft und etwas Puderzucker abschmecken. Die restlichen Himbeeren dazugeben und unterrühren.

Das Küchlein in der Form auf einem Teller anrichten, das Püree dazugeben, mit Puderzucker garnieren und servieren



Silvia Weissenlehner

Fischcurry mit Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Fischcurry:

1 Kabeljaufilet, ohne Haut
 2 große Karotten
 150 g frische Champignons
 100 g Zuckerschoten
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Bund Koriander
 3 cm Ingwer
 500 ml Hühnerfond
 200 g Kokosmilch
 3 EL gelbes Currypulver
 1 EL Sojasauce, zum Ablöschen
 Erdnussöl, zum Braten
 Olivenöl, zum Braten
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 Chiliflocken, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Basmati:

180 g Basmati
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

Essbare Blüten, zum Garnieren
 Gesalzene Cashewkerne, zum
 Garnieren

Die Karotten waschen, trockentupfen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Champignons putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen und in Rauten schneiden. Frühlingszwiebeln abziehen und in Ringe schneiden.

Das ganze Gemüse in einer Pfanne mit Erdnussöl und Olivenöl anbraten. Currypulver hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Sojasauce und Hühnerfond ablöschen. Kokosmilch begeben.

Ca. 1-2 Zentimeter Ingwer hineinraspeln und mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Sauce reduzieren lassen.

Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und in 2 Zentimeter große Stücke schneiden. Pfeffern und mit Chilisalز verfeinern.

Kurz vor Ende die Sauce erhitzen und den Kabeljau ca. 5 Minuten darin ziehen lassen, bis er glasig ist. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und in das Curry geben.

Fast 1 Liter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Basmati im Wasser für 12-15 Minuten kochen. Abseihen und in Olivenöl schwenken.

Petersilie abbrausen, hacken und unter den Reis heben.

Den Reis in einem tiefen großen Suppenteller mittig platzieren und das Fischcurry rundherum anrichten. Cashewkerne fein hacken und darüber geben. Mit Petersilie und Blüten garnieren und servieren.



Silvia Weissenlehner

Rahmdalken mit Beerenröster

Zutaten für zwei Personen

Für die Rahmdalken:

100 g Sauerrahm
2 Eier
70 g Mehl
20 g Zucker
Neutrales Öl, zum Braten

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Eier trennen. Sauerrahm mit Eigelb und Mehl in einer Schüssel glattrühren. Das Eiweiß mit Zucker steif schlagen und unter die Sauerrahmmasse heben.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und mit einem Suppenlöffel kleine Dalken in die Pfanne geben. Auf jeder Seite ungefähr 1 Minute lang braten, herausnehmen und anschließend auf einem Küchenspapier abtropfen lassen. Im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Für den Beerenröster:

300 g gemischte TK Beeren
1 Zitrone
20 cl Rum
2 getrocknete Nelken
Zucker, zum Würzen

Beeren in einem Topf mit wenig Wasser aufkochen. Zucker, Rum und Nelken dazugeben. Die Früchte zu einer relativ dicken Masse einkochen lassen. Zitrone auspressen. Beerenröster mit einem Spritzer Zitrone abschmecken, dass es noch säuerlich schmeckt. Bei Bedarf mit Zucker verfeinern.

Für die Deko:

Frische Beeren, zum Garnieren
4 Physalis
Puderzucker, zum Garnieren

Rahmdalken auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestreuen. Beerenröster rundherum geben, mit Physalis und frischen Beeren garnieren und servieren.



Christian-Johannes Weigl

"Miso-Katsu-Bowl": Schweineschnitzel „japanische Art“ mit Miso-Sauce, Klebreis und Weißkohl

Zutaten für zwei Personen

Für das Katsu (Schnitzel):

2 Schweineschnitzel
2 Eier
2 EL Mehl
2 EL Panko-Paniermehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Neutrales Öl, zum Braten

Die Schnitzel waschen, trocken tupfen und je nach Größe mehrfach einschneiden. Eier, Mehl und Panko-Paniermehl jeweils in eine breite flache Schüssel füllen. Die Eier mit einer Gabel verquirlen.

Die Schnitzel beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander die Schnitzel durch das Mehl und durch die Eier ziehen und schließlich mit Panko-Paniermehl bedecken.

Öl in eine hohe Pfanne füllen und die Schnitzel hineingeben, so dass sie komplett mit Öl bedeckt sind. Nun die Pfanne erhitzen und die Schnitzel solange darin frittieren bis sie etwas gebräunt sind. Danach herausnehmen.

Den Sesam in einer Pfanne kurz anrösten. Einen Teil für den Klebreis zurücklegen. Die Schnitzel kurz vor dem Servieren je nach Krossheit evtl. kurz nachfrittieren und in Streifen schneiden.

Für die Miso-Sauce:

90 ml Fischfond
1,5 EL rote Miso-Paste
0,5 EL weiße Miso-Paste
1 EL Sake
1,5 EL Mirin
2 EL Zucker

Für die Miso-Sauce den Fischfond zusammen mit der roten und weißen Miso-Paste (am besten Mithilfe eines Sieb hinzufügen um Klumpen zu vermeiden!), Reiswein, Mirin und Zucker zusammen bei niedriger Temperatur aufkochen. Hin und wieder umrühren bis eine geschmeidige Sauce entstanden ist.

Für den Reis:

200 g Sushi-Klebreis
¼ Weißkohl
2 kleine Tomaten
Gerösteter Sesam, zum Garnieren

Den Reis in einem kleinen Topf mit 2 Tassen Wasser kochen. Den Weißkohl fein raspeln. Die Tomaten waschen und halbieren.

Etwas Reis in eine große Schale füllen. Darauf ca. eine Handvoll geraspelten Weißkohl verteilen. Die Schnitzelstreifen darauf legen und etwas Miso-Sauce darauf verteilen. Die Bowl mit etwas geröstetem Sesam bestreuen, mit Salz würzen und die Tomate als Deko dazulegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christian-Johannes Weigl

"Dutch Baby": Ofenpfannkuchen mit warmen Rum-Birnen und Matcha-Sahne

Zutaten für zwei Personen

Für den Ofenpfannkuchen:
 1 Ei
 65 ml Milch
 40 g Mehl
 Prise Salz
 15 g Butter
 Puderzucker, zum Garnieren
 Matcha Pulver, zum Garnieren

Den Backofen auf 210 Grad vorheizen und eine gusseiserne Pfanne darin erwärmen.

In einer Schüssel das Ei und die Milch gut miteinander verrühren. Mehl sieben, mit der Prise Salz hinzufügen und den Teig für den Ofenpfannkuchen herstellen.

Die Pfanne mit einem Handtuch aus dem Ofen nehmen und die Butter darin schmelzen lassen. Danach sofort den Teig einfüllen und zurück in den Ofen stellen. Für 13-15 Minuten backen (während der Backzeit darf der Ofen NICHT geöffnet werden!). Wenn alles gut funktioniert, wird sich der Ofenpfannkuchen schön wellen.

Für die Birne
 1 Nashi-Birne
 1 EL Rum
 1 Zitrone
 2 EL Zucker

Die Birne schälen und in Spalten schneiden. Zitrone auspressen.

In einem kleinen Topf die Birnenspalten mit dem Wasser bedecken und leicht andünsten. Zucker, Rum und 1 TL Zitronensaft hinzufügen und bei geringer Hitze einkochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Für die Matcha-Sahne
 100 ml Sahne
 ½ TL Matcha Pulver
 1 TL Zucker

Den Zucker mit dem Matcha Pulver vermischen.

Die Sahne mit einem Handmixer etwas anschlagen, dann die Matcha-Zucker-Mischung hinzufügen und die Sahne steif schlagen.

In einem kleinen Schälchen separat anrichten.

Den Ofen-Pfannkuchen mit den Rum-Birnen belegen, mit Puderzucker und Matcha-Pulver garnieren. Die Matcha-Sahne separat anrichten und alles zusammen servieren.