

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. April 2020** ▪
Tagesmotto „Low Carb“ mit Alfons Schuhbeck



Wilfried Neudecker

Geräucherte Wachtel mit Blumenkohlpuée und Primeur-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Wachtel:

4 Wachtel Supreme
 1 Zweig Rosmarin
 Butterschmalz, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Wachtel mit Salz und Pfeffer würzen in das Schweinenetz einwickeln. In Butterschmalz scharf anbraten und im Ofen ziehen lassen. Zum Schluss die Schweinenetzreste entfernen.

Für die Sauce:

2 Wachtelkarkassen
 (alternativ 1 ganze Wachtel, zerteilt)
 1 Zitrone
 3 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 250 g kalte Süßrahmbutter
 200 ml Sahne
 250 ml Hühnerfond
 100 ml trockener Weißwein
 2 cl Portwein
 1 cl Cognac
 Mehl, zum Bestäuben
 Muskat, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Beides im Bratensatz der Wachtel mit etwas zusätzlicher Butter anschwitzen. Die zerteilten Wachtelkarkassen dazugeben und stark anrösten. Cognac zugeben und flambieren (alternativ: einkochen lassen).

Mit Mehl bestäuben, hell anrösten und nach und nach Weißwein und Portwein hinzugeben und einkochen. Bouquet Garni abbrausen und trockenwedeln, und hinzugeben. Sahne und Fond ebenfalls und alles einkochen lassen. In einen Topf abseihen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken. Vor dem Servieren mit kalter Butter aufmontieren.

Für das Blumenkohlpuée:

250 g Blumenkohl
 1 Knoblauchzehe
 3 EL Frischkäse
 1 EL Süßrahmbutter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Tonkabohne, zum Reiben
 1 Msp. Natron
 ½ TL rosa Pfefferbeeren
 Rosa Pfeffer, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salzwasser aufsetzen, Natron dazu geben und ½ Msp. Tonkabohne hineinreiben. Blumenkohl putzen, Röschen abtrennen und im Kochwasser garen. Knoblauch abziehen. Blumenkohl abschöpfen und gemeinsam mit Frischkäse, Butter und Knoblauch pürieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken den rosa Pfeffer beim Anrichten oben draufgeben.

Für das Primeurgemüse:

100 g TK-Erbesen
10 Zuckerschoten
2 kleine Möhren, mit Grün
1 Mini Romanesco
6 Stangen grüner Spargel
250 g Süßrahmbutter
Butterschmalz, zum Anbraten
150 ml Gemüsefond
1 Prise Zucker
1 Muskatnuss
Kampot Rouge Pfeffer
Salz, aus der Mühle

Romanesco waschen, trockentupfen und ca. sechs Röschen abtrennen.
Zuckerschoten, Möhren, und Spargel waschen und trockentupfen.
Spargel und Möhren in Butterschmalz anschwitzen und mit einer Prise
Zucker karamellisieren. Mit Fond aufgießen und das übrige Gemüse
hinzufügen. Mit Salz, Kampot Rouge Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Garnitur:

Rosa Pfeffer Beeren, zum Garnieren
1 handvoll essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Rosa Pfeffer Beeren und ein
paar essbaren Blüten genießen.

Die Wachtel hat Wilfried beim Präsentieren auf einem Miniatur
Räucherofen serviert.



Patrick Karrengarn

Lachsschnitte im Speckmantel mit Zucchini-Möhren-Nudeln und Kräutersauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet
8 Baconstreifen
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lachs abspülen und trocken tupfen. Mit Baconstreifen umwickeln, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten, bis der Bacon knusprig, der Lachs innen jedoch nicht zu trocken ist.

Für die Zucchini-Möhren-Spaghetti:

1 mittelgroße Zucchini
3 Möhren
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Möhren schälen und putzen. Die Zucchini von den Enden befreien. Mit einem Spiralschneider in „Spaghetti“ oder mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen Zucchini-Möhren-Spaghetti anschwitzen mit einem Schuss Wasser ablöschen und kurz dünsten bis sie bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

1 Schalotte
100 ml Sahne
100 g Crème fraîche
20 g Sahnekäse
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie
½ Bund Dill
10 cl Wein
50 ml Gemüsefond
1 TL mildes Chilisalz
Olivenöl, zum Braten
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit etwas Wein ablöschen und kurz einköcheln lassen. Mit Fond aufgießen, erneut aufkochen und Hitze wieder reduzieren.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dill fein hacken. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und ebenfalls fein hacken.

Die Sahne, Sahnekäse und Crème fraîche in die Pfanne geben und einköcheln lassen. Frische Kräuter unterheben und dem Chilisalz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefanie Rönnau

Hähnchen in Parmesan-Nuss-Hülle mit gebratenem Topinambur und Champignon-Rahmsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Topinambur:

400 g Topinambur
 ½ Bund Schnittlauch
 neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Topinambur waschen und bürsten, dann in dünne Scheiben schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen, Topinambur in dem heißen Fett ca. 15 min. von beiden Seiten auf mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Topinambur damit kurz vorm Servieren garnieren.

Für die Pilzrahmsauce:

250 g Minichampignons
 100 g Schlagsahne
 30 g kalte Butter
 ½ Bund Petersilie
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen. Fett in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Sahne ablöschen und kurz aufkochen. Hitze wieder reduzieren. Kalte Butter unterrühren. Solange schnell verrühren, bis die Sauce cremig wird. Petersilie fein hacken und kurz vorm Servieren darüber streuen.

Für das Hähnchen:

2 Hühnerbrüste, à ca. 150 g
 1 Ei
 20 g Parmesan
 100 g Cashewnusskerne
 Butterschmalz, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hühnerbrust waschen und trockentupfen und ggf. parieren.

Cashewkerne grob zerstoßen. Parmesan grob reiben. Cashewkerne mit dem Parmesan im Blitzhacker zermahlen. Etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Das Ei zerquirlen. Die Hühnerbrust salzen und pfeffern. Dann in je vier gleichgroße Teile zerschneiden und leicht plattieren.

Dann das Fleisch erst im Ei und dann in der Cashew-Parmesan-Mischung wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierte Hühnerbrust darin von allen Seiten kurz anbraten. Das Fleisch im vorgeheizten Backofen ca. 10-12 min. weitergaren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.