

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. August 2020 ▪
Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Lily Meier

Lamm-Tajine mit Aubergine, Sultaninen, Pistazien und Basmati mit Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Lamm-Tajine:

300 g Lammlachs
1 Aubergine
50 g große Sultaninen
1 Knoblauchzehe
50 g Pistazien ohne Schale
200 ml Apfelsaft
5 Zweige Basilikum
1 EL Harissa
3 EL Tomatenmark
250 g Ghee
Fleur de Sel, zum Würzen
Rapsöl, zum Anbraten

Die Sultaninen mit Apfelsaft einkochen. Den Lammlachs waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Auberginen in 1,5 cm breite Stifte schneiden, in Ghee goldbraun anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen.

Die Lammstücke in einer anderen Pfanne mit wenig Öl anbraten. Knoblauch abziehen kleinschneiden und mit dem Tomatenmark zum Lamm mitgeben und weiterbraten.

Sultaninen, Aubergine, Lamm und Pistazien in einen Topf geben und vorsichtig darin verrühren. Mit Fleur de Sel und Harissa-Paste abschmecken. Zuletzt Basilikum abbrausen, trockenwedeln, hacken und unterheben. Alles in einer Tajine zum Schluss anrichten.

Für den Reis:

250 g Basmatireis
50 g Fadennudeln
100 g Butter
100 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Butter im Topf zerlassen. Basmati und Fadennudeln hinzugeben und darin goldbraun anrösten. Rapsöl hinzufügen und kräftig salzen. Doppelte Menge an Wasser hinzugeben (im Verhältnis 2:1) und mit geschlossenem Deckel so lange kochen lassen, bis der Reis das Wasser aufgezogen hat.

Für den Minz-Joghurt:

1 Zitrone
Griechischer Joghurt, 3,5% Fett
3 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln und zerkleinern. In den Joghurt rühren und ziehen lassen. Zitronenschale abreiben und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julian Reinders

Spätzle mit Schweinefilet, Champignons und Rotwein-Jus

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet
3 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet waschen, trockentupfen, ggf. noch parieren. Das Fleisch rund herum mit Salz und Pfeffer würzen und in einer etwas tieferen Pfanne mit heißem Öl rundherum anbraten. Das Fleisch in Alufolie legen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten garen. Anschließend in Tranchen aufschneiden und die Fleischpfanne für die Sauce bereitlegen.

Für die Rotwein-Jus:

200 ml roter Portwein
200 ml Geflügelfond
50 g Möhren
1 Schalotte
1 EL Tomatenmark
75 g kalte Butter
2 EL Butterschmalz
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Möhren schälen und alles grob kleinschneiden. In der Fleischpfanne das Gemüse in Butterschmalz anbraten. Danach Tomatenmark und Zucker dazugeben und in der Pfanne verteilen. Mit dem Portwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen lassen. Nachdem der Alkohol verdunstet ist, den Fond zugießen und alles weiterhin einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die kalte Butter in Stückchen unterrühren und die Sauce damit montieren. Die Jus auf Tellern mittig verteilen. Die Möhren in der Pfanne behalten, die Zwiebeln zum Garnieren verwenden.

Für die Spätzle:

200 g Mehl
2 Eier (M)
2 EL Butter
5 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Rosmarin
1 Prise Muskatnuss
1 EL Preiselbeeren aus dem Glas
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Mehl sieben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Beides mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer vermengen. Im „Mehlhügel“ eine Kuhle formen und die Eier in die Kuhle geben. Nun den Teig kneten und nach und nach etwa 110 ml kaltes Wasser hinzugeben. Mit einem Löffel schlagen bis der Teig Blasen wirft und leicht zähflüssig wird.

Währenddessen Salzwasser in einem Topf aufkochen. Den Teig portionsweise durch die Spätzlereibe ins heiße Wasser streichen. Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einer Schaumkelle abschöpfen und in eine Schüssel geben.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit Butter in einer Pfanne erhitzen. Die fertigen Spätzle hineingeben, schwenken und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Zum Anrichten auf den Tellern mit Preiselbeeren garnieren.

Für die Champignons:

250 g Champignons
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauchzehe schälen. Rosmarinzweige abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch und Rosmarin hineingeben. Champignons putzen und längs kleinschneiden, ebenfalls in die Pfanne geben und braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Helga Schneider

Kalbsfilet mit Bohnen-Pilz-Gemüse und getrüffeltem Kartoffelsozzo

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

500 g Kalbsfilet
2 Stängel glatte Petersilie
2 EL Butterschmalz
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Fleisch den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Das Fleisch waschen, trockentupfen und von Sehnen befreien. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und in Butterschmalz rundherum anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und in die Pfanne geben. Das Fleisch in der Petersilie wälzen. Danach in eine ofenfeste Form geben und 20 Minuten im Backofen rosa garen. Kurz ruhen lassen und vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Für das getrüffelte Kartoffelsozzo:

300 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
2 Schalotten
1 Sommertrüffel
100 ml trockener Weißwein
50 ml Gemüsefond
50 g Sahne
20 g Parmesan
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. In Olivenöl 3 Minuten glasig anschwitzen, die Kartoffeln dazugeben und 3 Minuten anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsefond nach und nach dazugeben und das Ganze unter ständigem Rühren 7-10 Minuten einkochen.

Sahne zu den Kartoffeln geben und den Parmesan unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmstellen.

Den Trüffel mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden und über das Risotto geben.

Für das Bohnen-Pilz-Gemüse:

100 g Prinzessbohnen
200 g weiße Champignons
1 Schalotte
4 Stängel Bohnenkraut
1 EL Butter
1 EL Salz
Olivenöl, zum Anbraten
Zucker, zum Abschmecken
Fleur de Sel, zum Abschmecken
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Bohnen putzen. Pilze putzen und in Streifen schneiden. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Bohnenkrautblättchen fein hacken.

Salzwasser aufkochen und die Bohnen im kochenden Wasser 4-5 Minuten bissfest garen, sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Schalottenwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl 3 Minuten glasig anschwitzen. Bohnen und Pilze dazugeben und 3 Minuten mitbraten. Gehacktes Bohnenkraut unterheben, mit Zucker, Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Butter in die Pfanne dazugeben und alles noch einmal durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christoph Gedschold

Hähnchenbrust im Speckmantel mit Ofen-Tomaten, rahmigem Babyspinat und zerdrückten Bratkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

600 g neue Kartoffeln
3 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
1 Lorbeerblatt
20 g Butter
Salz, aus der Mühle
Olivenöl, zum Anbraten

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen

Für die Kartoffeln das Wasser mit einer 1 Prise Salz in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Kartoffeln gründlich waschen, längs halbieren und ins Salzwasser geben. Zugedeckt 14 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis sie gar sind. Danach das Wasser abgießen und 2 Minuten ausdampfen lassen.

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abzupfen. Einen Schuss Olivenöl mit Butter, Rosmarinnadeln und dem Lorbeerblatt in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Die gekochten Kartoffeln in die Pfanne hinzufügen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit etwas Salz bestreuen. Knoblauchzehen abziehen, auspressen und dazugeben. Die Pfanne stark erhitzen und die Kartoffeln mit einem kleinen flachen Topfdeckel so fest andrücken, dass sie aufplatzen und teilweise zerdrückt werden.

Zerdrückte Kartoffeln bräunen lassen, nach 3 Minuten wenden und erneut kräftig mit einem Deckel andrücken. Dann die Hitze reduzieren und bis zum Servieren bruzeln lassen.

Für das Hähnchen mit Ofen-Tomaten:

2 Hähnchenbrustfilets à 200 g
300 g Kirschtomaten an der Rispe
4 Scheiben durchwachsener Räucherspeck
1 Zitrone
2 Zweige Rosmarin
20 g Butter
50 ml Olivenöl
1 Prise getrockneter Oregano
1 Prise edelsüßes Paprikapulver
1 Prise Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Hähnchenmarinade Oregano, Salz, Pfeffer und Paprikapulver auf ein großes Pergamentpapier streuen und etwas Olivenöl darüber träufeln. Das Hähnchen waschen, trockentupfen und in den Gewürzen wenden.

Eine große Pfanne mit Butter und Olivenöl stark erhitzen. Mariniertes Hähnchen in der heißen Pfanne 5 Minuten auf beiden Seiten goldgelb anbraten und herausnehmen. Speck ebenfalls braten und anschließend um das Hähnchen wickeln. Zitrone vierteln und zusammen mit den Tomaten an der Rispe in eine große Auflaufform legen. Das in Speck umwickelte Hähnchen ebenfalls mit in die Form geben.

Die Fleischpfanne wieder auf mittlere Hitze stellen. Rosmarinzwige abbrausen, trockenwedeln, kurz in der Pfanne wenden und in die Auflaufform legen. Die gesamte Flüssigkeit aus der Pfanne dazugeben. Anschließend die Form für circa 10 Minuten in den Ofen schieben.

Für den Babyspinat:

300 g Babyspinat
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 g Kochsahne
25 g Parmesan
2 Zweige Thymian
50 g Butter
1 Muskatnuss
3 EL Olivenöl

Frühlingszwiebeln putzen, in feine Scheiben schneiden und mit einem Schuss Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Hitze erwärmen. 3 Knoblauchzehen abziehen und in den Topf pressen. Etwas kochendes Wasser zugießen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen in den Topf streuen. Etwas Muskatnuss darüber reiben und die Butter dazugegeben. Circa 3 Minuten kochen lassen, gelegentlich umrühren. Spinat waschen, nach und nach im Topf mit den Frühlingszwiebeln zusammenfallen lassen. Behutsam rühren, damit nichts ansetzt. Sahne zugießen und die Hitze reduzieren. Den Parmesan fein hineinreiben und alles gut umrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lioba Stalter-Murda

Maispoulardenbrust mit grünem Cranberry-Spargel, Sauce hollandaise und cremiger Polenta

Zutaten für zwei Personen

Für die Maispoulardenbrust:

2 Maispoulardenbrüste mit Haut, à 180g
20 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Maispoulardenbrüste waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten. Danach auf das Gitter im Ofen legen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten fertiggar.

Für den grünen Cranberry-Spargel:

400 g grüner Spargel
100 g frische Cranberries
1 Schalotte
30 g Butter
10 g brauner Rohrzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Spargel waschen und die Stielenden großzügig abschneiden. Im kochenden Salzwasser für ca. 5 Minuten blanchieren, dann im Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Schalotte abziehen. Schalotte und Cranberries in kleinschneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Rohrzucker hinzufügen. Dann Schalotten und Cranberries zugeben und leicht andünsten. Den abgetropften Spargel ca. 3 Minuten farblos in der Pfanne mitdünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce hollandaise:

1 Zitrone
2 Eier
150 g Butter
1 Prise gemahlener Cayennepfeffer
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und klären. Eier trennen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Eigelbe mit 20 ml Wasser, ¼ Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und einer Prise Zucker über dem Wasserbad schaumig aufschlagen. Dann die Butter vorsichtig nach und nach unter die Eigelbmasse rühren.

Für die Polenta:

125 g Instant Polenta
750 ml Geflügelfond
100 ml Sahne
1 Zweig Rosmarin
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Polenta mit Geflügelfond und Rosmarinzweig zum Köcheln bringen, dabei gelegentlich umrühren. Sobald die Polenta fest wird, vom Herd nehmen und nach und nach die Sahne einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Muskatnuss reiben und eine Messerspitze auffangen. Polenta mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mattan Shelomo

Bun Bo Xao: Vietnamesischer Reisnudelsalat mit Rinderfilet

Zutaten für zwei Personen

Für das Dressing:

2 Knoblauchzehen
1 rote Chili
1 Limette
60 ml Fischsauce
2 TL brauner Zucker

Die Limette auspressen und 3 EL auffangen. Knoblauch abziehen und ausdrücken. Chili entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch, Limettensaft, Chili, Fischsauce, Zucker und 2 EL Wasser zu einem Dressing vermengen und beiseitestellen.

Für das Rinderfilet:

250 g Rinderfilet
2 Knoblauchzehen
2 Halme Zitronengras
2 cm Ingwer
20 ml Austernsauce
10 ml Fischsauce
2 EL Sesamöl
Erdnussöl, zum Anbraten
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden. Für die Marinade Knoblauch abziehen und auspressen. Zitronengras und Ingwer reiben. Knoblauch, 2 TL Zitronengras und 2 EL Ingwer mit Sesamöl, Austernsauce und Fischsauce vermengen. Das Fleisch darin marinieren und 10 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne das Erdnussöl erhitzen und das Fleisch danach darin anbraten. Mit Pfeffer würzen.

Für den Reisnudelsalat:

200 g Reisnudeln (alternativ sind auch Glasnudeln möglich!)
1 Karotte
½ Gurke
1 Schalotte
50 g Mungobohnensprossen
3 Römervalatblätter
4 Zweige frischer Koriander
4 Zweige Thai Basilikum
4 Zweige frische Minze
20 g Erdnüsse
10 g helle Sesamkörner
Neutrales Öl, zum Anbraten

Reisnudeln in kochendem Wasser circa 3 Minuten weichkochen.

Für das Gemüse Gurke und Karotte schälen und raspeln.

Schalotte abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Öl anbraten.

Koriander, Basilikum und Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Mungobohnensprossen waschen und trockentupfen.

Erdnüsse und Sesam in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten.

Rohes Gemüse, gebratene Zwiebeln und Kräuter nebeneinander in einem Teller anrichten. Die Reisnudeln daneben geben und das Fleisch darauf legen.

Das Dressing über das Gericht gießen, danach mit Erdnüssen und Sesam bestreuen. Römervalatblätter waschen, trockentupfen und zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.