

**| Die Küchenschlacht – Menü am 06. März 2017 |**  
**Leibgericht mit Alfons Schuhbeck**



**Christoph Wroblewski**

**Fiskekaker – Norwegische Fischfrikadellen mit  
 Béchamel-Kartoffeln und Gurken-Dill-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Frikadellen:**

350 g Dorschfilet, ohne Haut  
 1 Ei  
 230 ml Sahne  
 1,5 Schalotten  
 1 EL Kartoffelmehl  
 1 Prise Muskat  
 2 EL Sonnenblumenöl  
 1,5 Teelöffel Salz  
 ½ TL weißer Pfeffer

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Dorsch in kleine Stücke schneiden und zusammen mit allen Gewürzen, dem Kartoffelmehl und dem Ei im Mixer einige Sekunden zerkleinern und durchmischen. Die Sahne dazugeben und alles in eine Schüssel geben. Die Schalotte abziehen und fein hacken und leicht in Sonnenblumenöl anbraten, Anschließend mit in den Dorschbrei geben und alles gleichmäßig durchmischen. Die Masse zu kleinen Kuchen formen und im heißen Öl beidseitig kurz scharf anbraten. Anschließend für 10 Minuten im Ofen garen.

**Für die Béchamel-Kartoffeln:**

6 festkochende Kartoffeln, klein  
 15 g Butter  
 50 g Schinkenwürfel  
 1 Schalotte  
 20 g Mehl  
 125 ml Gemüsefond  
 125 ml Sahne

Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser 20 min bissfest garen und anschließend pellen. Die Schalotte abziehen, fein hacken und mit den Schinkenwürfel in einer Pfanne scharf anbraten. Anschließend in ein Schälchen geben. Eine Mehlschwitze aus dem Mehl und der Butter herstellen. Nach und nach mit dem Gemüsefond unter ständigem Rühren strecken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Jetzt die Sahne vorsichtig hinzugeben. Die Kartoffeln mit der Sauce vermengen, ebenso die angebratenen Schinkenwürfel und die Schalotte.

**Für den Gurken-Dill-Salat:**

½ Salatgurke  
 2 EL Kräuternessig  
 1 Prise Zucker  
 1 Prise Salz  
 ½ Bund Dill

Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Salz einmassieren. Den Dill fein hacken. Nach 10 Minuten die Gurken unter Wasser entsalzen und trocken tupfen. Mit dem Dill, einer Prise Zucker und dem Kräuternessig in eine Schale geben und tüchtig umrühren.

Die norwegischen Fischfrikadellen mit Béchamel-Kartoffeln und Gurken-Dill-Salat auf Tellern anrichten und servieren.



**Diane Dieterich**

## **Gefülltes Schweinefilet mit Zitronen-Stampfkartoffeln und Basilikum-Zitronen-Sauce**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Schweinefilet:**

250-300g Schweinefilet  
 1 Zitrone, unbehandelt  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Frühlingszwiebeln  
 100 g Frischkäse  
 125 ml Sahne  
 75 ml Weißwein  
 2 Zweige Thymian  
 2 Zweige Rosmarin  
 ½ Bund Basilikum  
 Pflanzenöl, zum Anbraten  
 1 Prise Meersalz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Zweig Thymian und einen Zweig Rosmarin abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Die Frühlingszwiebeln abziehen, von den Enden befreien und ebenfalls klein hacken. Alles zusammen mit dem Frischkäse vermengen. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne kurz anbraten und die Hälfte zu dem Frischkäse geben. Die andere Hälfte für die Sauce aufbewahren.

Das Schweinefilet waschen, trocken tupfen, vorsichtig längs aufschneiden, aufklappen und flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Füllung bestreichen und aufrollen. Das aufgerollte Schweinefilet mit einer Küchenschnur befestigen und in einer Pfanne mit heißem Öl, mit übrigem Rosmarin und Thymian ca. 4 Minuten scharf anbraten. Anschließend sofort für ca. 20-25 Minuten in den Ofen geben.

Die Schale der Zitrone dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Zitrone auspressen. Den Bratensatz mit Weißwein ablöschen und den restlichen Knoblauch dazugeben. Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen, abspülen und trocknen. Die Blätter fein hacken und zusammen mit der abgeriebenen Zitronenschale und dem Zitronensaft dazugeben und einkochen lassen. Die Sahne zufügen und so lange köcheln lassen, bis die Sauce cremig ist.

### **Für die Zitronen-Stampfkartoffeln:**

400 g mehlig kochende Kartoffeln  
 1 unbehandelte Zitrone  
 4 EL Olivenöl  
 2 Zweige glatte Petersilie  
 1 Prise Meersalz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in kochendem Salzwasser garen. Die Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. 3 EL Zitronensaft auspressen und mit dem Olivenöl, der Petersilie, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffeln abgießen, im Topf bei ausgeschalteter Platte auf den Herd stellen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Kartoffeln mit 4 EL von dem angerührten Zitronenöl grob zerstampfen.

Das gefüllte Schweinefilet aufschneiden und mit den Zitronen-Stampfkartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Sauce und dem restlichen Zitronenöl garnieren und servieren.



**Markus Schnabel**

## **Lachsfilet mit Süßkartoffelpüree und Spinat**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### **Für das Lachsfilet:**

420 g Lachsfilet, mit Haut  
 1 Zweig Rosmarin  
 1 Zweig Thymian  
 Mandarinen Olivenöl  
 Lemongrass Olivenöl  
 gemahlene Chiliflocken  
 Vanille, aus der Mühle  
 Zitronengras-Würzer  
 rot-grünes Chilisalzt mit Vanille  
 (Schuhbeck)  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lachs waschen und trocken tupfen. Anschließend die Fleischseite mit den beiden Ölsorten betröpfeln. Den Thymian und den Rosmarin vom Stiel zupfen und hacken. Beides mit den Chiliflocken, etwas Vanille, etwas Zitronengras-Gewürz und einer Prise Chilisalzt vermengen und die beölte Seite damit einreiben. Anschließend noch mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs in Klarsichtfolie einwickeln und bei 80 Grad für etwa 25 Minuten in den Ofen legen. Kurz vor dem Anrichten den Lachs ohne Öl auf der Hautseite in einer Pfanne braten, bis die Haut knusprig ist. Bei Bedarf die andere Lachseite nochmal kurz in Kontakt mit der Pfanne bringen.

#### **Für den Spinat:**

150 g Spinat  
 1 Zitrone  
 1 Schalotte  
 1 Zehe Knoblauch  
 1 Muskatnuss  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spinat waschen und trocken schleudern. Den Knoblauch abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Schalotten ebenfalls abziehen und anschließend klein hacken. Beides in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Den Spinat hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss würzen. Die Zitrone halbieren, auspressen und ein wenig Saft über den Spinat geben. Von der Herdplatte nehmen und durchziehen lassen.

#### **Für die Süßkartoffeln:**

2 Süßkartoffeln, groß  
 1 Zitrone  
 2 EL Creme fraîche  
 1 EL Sahne  
 50 g Parmesan  
 1 Muskatnuss  
 reines Chilisalzt (grob)  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Süßkartoffeln schälen, kleinschneiden und in kochendem Salzwasser weich kochen. Anschließend abgießen und die Kartoffeln stampfen. Die Zitrone halbieren und die Süßkartoffeln mit ein wenig Zitronensaft abschmecken. Die Sahne, die Creme fraîche und ein wenig Abrieb der Muskatnuss dazugeben. Zum Schluss den Parmesan reiben, unterheben und den mit Salz, Chilisalzt und Pfeffer abschmecken.

Das Lachsfilet mit Süßkartoffelpüree und Spinat auf Tellern anrichten und servieren.



**Helga Stuhlpfarrer**

## **Hähnchenbrust in Kürbiskernhülle mit Kartoffel-Feldsalat und Creme-fraîche-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Hähnchenbrust:** Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Aus dem Mehl, dem verquirlten Ei und den Semmelbröseln eine Panierstraße machen. Die Hähnchenbrust zunächst salzen, anschließend in Mehl und dann in Ei wenden. Die Kürbiskerne fein hacken und zu den Semmelbröseln geben. Anschließend die Hähnchenbrust darin wälzen. Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen und das panierte Hähnchen darin bei mäßiger Hitze ausbacken.

2 Hähnchenbrüste, à 150 g  
50 g Kürbiskerne  
1 Ei  
Mehl, zum Mehlieren  
Semmelbrösel, zum Panieren  
Maiskeimöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

**Für den Salat:** Für den Salat die Kartoffeln in kochendem Wasser bissfest garen und anschließend abgießen und ausdämpfen lassen. Den Speck würfeln und in einer Pfanne knusprig braten. Den Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Den Apfelessig mit dem Balsamicoessig und dem Kernöl vermengen und etwas salzen. Alles zusammen in einer Schüssel gründlich vermengen. Zum Schluss den Speck darüber streuen.

200 g festkochende Kartoffeln  
100 g Bauchspeck  
100 g Feldsalat  
2 EL Apfelessig  
1 EL Balsamicoessig  
4 EL Kürbiskernöl  
Salz, aus der Mühle

**Creme fraîche – Joghurt Dip:** Joghurt und Creme fraîche in einer Schüssel vermengen. Den Schnittlauch kleinschneiden und mit dem Knoblauchpulver zusammen mit in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

125 g Naturjoghurt  
125 g Creme fraîche  
½ Bund Schnittlauch  
1 Msp. Knoblauchpulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hähnchenbrust in Kürbiskernhülle mit Kartoffel-Feldsalat und Creme-fraîche-Dipp auf Tellern anrichten und servieren.



**Josef Weber**

## **Rehrücken mit Spätzle, Kräuterseitlingen und Cognac-Sahne-Pfeffer-Sauce**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für den Rehrücken:** Den Backofen auf 85 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.  
 300 g Rehrücken Öl in einer Pfanne erhitzen und den Rehrücken rundherum anbraten, salzen, pfeffern und für 20 Minuten in den Ofen geben. Die Pfanne aufbewahren.  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
 Den Rehrücken ganz zum Schluss noch eine Minute im Ofen grillen und herausnehmen.
- Für die Spätzle:** Das Spätzlemehl mit Salz und geriebener Muskatnuss vermischen und mit Mineralwasser und den Eiern zu einem Teig verarbeiten. Den Teig abdecken und ruhen lassen. Anschließend in reichlich kochendes Salzwasser schaben und gar ziehen lassen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Spätzle zum Schluss noch einmal darin schwenken.  
 200 g Spätzlemehl  
 100 ml Mineralwasser  
 2 Eier  
 1 Muskatnuss  
 2 EL Butter  
 1 TL Salz
- Für die Sauce:** Den Bratenansatz des Rehrückens mit Cognac in der Pfanne lösen. Die Zwiebel abziehen, fein schneiden, dazugeben und anrösten. Das Ganze mit Wildfond ablöschen, Schmand und Sahne mit dem Schneebesen einrühren, die Pfefferkörner dazugeben und mit Ingwersauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend mit der kalten Butter abbinden.  
 2 cl Cognac  
 1 Zwiebel  
 250 ml Wildfond  
 200 g saure Sahne  
 200 g Schmand  
 1 EL kalte Butter  
 1 TL Ingwersauce  
 1 EL eingelegte, grüne Pfefferkörner  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Kräuterseitlinge:** Die Kräuterseitlinge putzen und in Scheiben schneiden.  
 4 Kräuterseitlinge Eine Pfanne mit ein wenig Butter erhitzen und die Pilze darin anrösten.  
 100 ml Gemüsefond Nach und nach Gemüsefond dazugeben und mit der Ingwersauce, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Petersilie hacken und abschließend noch dazugeben  
 1 TL Ingwersauce  
 1 Zweig Petersilie  
 1 EL Essig  
 Butter, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Rehrücken mit Spätzle, Kräuterseitlingen und Sahne-Pfeffer-Cognac-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.



**Jenny Schwarz**

## **Garnelen-Curry mit Naan**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Curry:** Die Schalotten abziehen, der Länge nach halbieren und in feine Ringe schneiden.  
 100 g Garnelen, geschält, ohne Kopf Die Süßkartoffeln schälen und in 1 ½ Zentimeter große Stücke schneiden.  
 200 g Süßkartoffeln Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten und die Süßkartoffeln  
 80 g TK-Erbsen darin bei mittlerer Hitze drei Minuten dünsten. Mit mildem Currypulver  
 2 Schalotten bestäuben.  
 ½ Limette Die Kokosmilch und 100 ml Wasser zugießen. Das Curry mit Salz und  
 3 EL Joghurt Pfeffer und Cumin abschmecken, kurz aufkochen lassen und bei mittlerer  
 200 ml Kokosmilch Hitze zehn Minuten garen lassen.  
 2 Zweige glatte Petersilie Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und die abgezipften Blätter grob  
 2 EL mildes Currypulver schneiden.  
 1 EL Rapsöl Die Erbsen und die Garnelen unter das Curry mischen und drei Minuten mit  
 Gemahlenes Cumin garen.  
 (Kreuzkümmel) Das Garnelencurry mit einigen Spritzern Limettensaft, Joghurt etwas Salz  
 Salz, aus der Mühle und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen.  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für das Naan:** Weizenmehl, Zucker, Salz, Backpulver, Naturjoghurt, Milch und Pflanzenöl  
 125 g Weizenmehl in eine Schüssel geben, mit einem Löffel grob vermischen und dann mit  
 ½ TL Zucker den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.  
 ¼ TL Salz Den Brotteig vierteln und zu Kugeln formen. Jede Kugel zu einem  
 ½ TL Backpulver Teigfladen ausrollen.  
 40 g Naturjoghurt Eine beschichtete Pfanne trocken erhitzen, bis sie zu rauchen beginnt. Die  
 60 ml Milch Teigfladen ohne Zugabe von Fett von beiden Seiten ein bis zwei Minuten  
 ½ EL neutrales Pflanzenöl ausbacken.

Das Garnelencurry mit Naan auf Tellern anrichten und servieren.