

| Die Küchenschlacht - Menü am 18. Mai 2016 | „Vorspeise“ mit Alfons Schuhbeck



Vorspeise: „Lauwarmer Ziegenkäse mit Rotwein-Feigen auf Feldsalat“ von Abdel-Halim Said

Zutaten für zwei Personen

Für den Ziegenkäse:

- 1 Ziegenkäserolle
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Honig
- Butter, zum Anbraten
- Salz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Rotwein-Feigen:

- 2 Feigen
- 300 ml Rotwein
- 3 EL Zucker
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zimtstange
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Feldsalat:

- 400 g Feldsalat
- 1 vorgekochte Rote Beete

Zubereitung

Für die Rotwein-Feigen, Zucker in einer heißen Pfanne karamellisieren und anschließend mit Rotwein ablöschen. Jus mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zimtstange, ein Zweig Rosmarin sowie Lorbeerblatt zugeben und köcheln lassen. Feigen vierteln, in eine Schüssel geben und beiseite stellen.

Ziegenkäserolle in Stücke schneiden und zusammen mit Rosmarin, Butter und Honig in einer Pfanne kross anbraten. Zuletzt Feldsalat waschen und trocken schleudern. Rote Beete klein schneiden und auf einem Teller mit Feldsalat mischen.

Rotweinjus über die Feigen gießen, mischen und über das Feldsalatbett geben. Zum Schluss die Ziegenkäserolle auf das Salatbett legen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.



Vorspeise: „Mediterraner Spargelsalat mit Hähnchenbruststreifen“ von Lisa Bast

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchenbrustfilet:

2	Hähnchenbrustfilet, à ca. 130 g
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	getrocknete italienische Kräuter
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer; aus der Mühle

für den Spargelsalat:

500 g	grünen Spargel
50 g	Rucola
50 g	Cocktailtomaten
100 g	Champignons
1	Zitrone
1 Zehe	Knoblauch
1	rote Zwiebel
30 g	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
50 g	Pinienkerne
30 g	Parmesan
50 g	Büffelmozzarella
3 EL	Rotweinessig
1 TL	getrocknete italienische Kräuter
50 ml	Gemüsefond
3 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 120 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrustfilets mit den getrockneten Kräutern, Paprikapulver und Olivenöl marinieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin scharf anbraten, danach im vorgeheizten Backofen circa 15 Minuten zu Ende garen.

Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Pfanne mit Öl erhitzen und zuerst den Spargel darin anbraten, nach circa fünf Minuten die Champignons hinzufügen.

Knoblauch und Zwiebel häuten und fein hacken. Getrocknete Tomaten grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel-, Knoblauch- und Tomatenwürfel anbraten. Rotweinessigessig und getrocknete Kräuter hinzugeben. Mit Gemüsefond ablöschen, kurz aufkochen und einreduzieren



lassen. Zitrone halbieren, auspressen und einen Spritzer Saft in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in die andere Pfanne zum Spargel geben.

Rucola waschen und trocken schleudern. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Cocktailtomaten und Rucola zu dem Spargel und den Champignons hinzufügen und kurz durchschwenken.

Mozzarella in kleine Würfel schneiden und Parmesan grob reiben. Pinienkerne in einer weiteren Pfanne anrösten.

Hähnchenbrustfilets in Tranchen schneiden.

Den mediterranen Spargelsalat mit Hähnchenbruststreifen auf Tellern anrichten, Parmesan, Pinienkerne und Mozzarella darüber geben und servieren.



Vorspeise: „Überbackener Spinat mit Käsesauce, gebratenen Jakobsmuscheln und Tomatensalat“ von Lothar Kämmer

Zutaten für zwei Personen

Für den überbackenen Spinat:

300 g frischer Blattspinat
40g Büffelmozzarella
Salz, aus der Mühle

Für die Jakobsmuscheln:

200 g ausgelöste Jakobsmuscheln
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Käse-Sauce:

80 g Weichkäse
1 EL Mehl
250 ml Milch
1 EL Butter
2 EL Speisestärke
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
Muskatnuss, zum Abschmecken

Für den Tomatensalat:

3 Tomaten
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
1 EL weißer Balsamico
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einem kleinen Topf aufschäumen lassen, das Mehl unterrühren. Die kalte Milch dazugießen, unter Rühren aufkochen. Weichkäse in kleine Stücke schneiden, in der heißen Sauce schmelzen lassen. Die Sauce mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Den Spinat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Pfanne mit Butter und Olivenöl aufsetzen und Spinat hineingeben. Käsesauce in die Pfanne zum Spinat hinzufügen und vermengen. Zusammen in eine ofenfeste Form geben. Etwas Mozzarella darüber geben und überbacken.

Das Jakobsmuschelfleisch kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Öl anbraten.



Für den Tomatensalat Wasser zum Kochen bringen. Anschließend mit dem kochenden Wasser überbrühen. Schale abziehen, Tomaten filetieren. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Tomatenfilets vermengen und mit Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Überbackenen Spinat mit Jakobsmuscheln und Tomatensalat auf Tellern anrichten und servieren.



Vorspeise: „Sommerrollen mit Hähnchensticks und süßsaurer Sauce“ von Linda Dohmen

Zutaten für zwei Personen

Für die Sommerrollen:

6	Reispapierblätter
100 g	Glasnudeln
2	Eier
2	Möhren
1/2	Chinakohl
1	rote Paprika
1 Bund	Koriander
2 EL	Sesamsaat
1 EL	helle Sojasauce
1 EL	dunkle Sojasauce
2 EL	Sonnenblumenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Hähnchensticks:

200 g	Hähnchenbrustfilets
1	Knoblauchzehe
1	kleine Zwiebel
1 Scheibe	weißes Toastbrot
50 ml	Milch
2 EL	Crème fraîche
2	Eier
200 g	Pankomehl
100 g	Mehl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	rote Paprikaschote
50 g	Ananas aus der Dose
30 ml	Orangensaft
3 EL	Tomatenketchup
1 TL	dunkle Sojasauce
30 ml	Weißweinessig
25 g	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Fritteuse anschalten.



Die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Toastscheibe in kleine Stücke rupfen, Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Alles zusammen mit etwas Milch, Creme fraîche, Salz und Pfeffer zu dem klein geschnittenen Hähnchen geben. Alles mit dem Pürierstab zerkleinern und zu einer Farce verarbeiten.

Für die süßsaure Sauce Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprikaschoten längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Einen Topf erhitzen und den Zucker darin hellbraun schmelzen. Zwiebel-, Knoblauch- und Paprikawürfel dazugeben und kurz anschwitzen. Ananas fein Würfeln und mit dazu geben. Mit Essig ablöschen und mit Orangensaft, Sojasauce und Ketchup auffüllen und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Topf von der Kochstelle nehmen und die Sauce darin abkühlen lassen.

Für die Sommerrollen-Füllung kleine Omelette-Streifen vorbereiten. Dafür zwei Eier aufschlagen mit einem Esslöffel heller Sojasauce verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eimasse hineingeben, mit Sesam bestreuen und etwa zwei Minuten bei kleiner Hitze stocken lassen.

Für die Sommerrollen-Füllung beim Chinakohl den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Ein Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Kohl darin andünsten. Mit dunkler Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Die Möhren schälen. Danach Möhren und Paprika in Streifen schneiden.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Anschließend die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten einweichen lassen, dann abschütten.

Für die Hähnchensticks die Hähnchenfarce länglich formen und in Mehl wenden. Eier aufschlagen und verquirlen. Dann durch die Eiermasse ziehen und mit dem Pankomehl bedecken. Die Sticks in der Fritteuse circa fünf Minuten frittieren.

Für die Sommerrollen ein Küchenhandtuch mit warmem Wasser anfeuchten und die Reispapierblätter darin eingeschlagen aufweichen lassen. Koriander klein zupfen. Die eingeweichten Reispapierblätter ausbreiten und mit gedünstetem Kohl, Glasnudeln, Omelette-Streifen, Möhren, Paprika und Koriander belegen. Die Seiten über die Füllung schlagen und die Reispapierblätter eng aufrollen.

Sommerrollen mit den Hähnchensticks auf Tellern anrichten, süßsaure Sauce in einem Schälchen dazu reichen und zusammen servieren.



Vorspeise: „Gebeizter Lachs mit Apfel-Avocado-Tatar“ von Lydie Penez

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

200 g	Lachsfilet, ohne Haut
2	Tomaten
2	Schalotten
100 g	Cashewkerne
150 ml	weißer Balsamico-Essig
3 EL	dunkles Sesamöl (aus geröstetem Sesam)
2 EL	Olivenöl
1 EL	steirisches Kürbiskernöl
1 TL	geröstete Korianderkörner
2 EL	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Apfel-Avocado-Tatar:

1	grüner Apfel
1	Avocado
2	Limetten
1	rote, scharfe Chilischote
1 EL	weißer Balsamicoessig
50 ml	Orangenessig
½ Bund	Koriander
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1 Beet	Shiso-Kresse
--------	--------------

Zubereitung

Für das Tatar Äpfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Avocado schälen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Beides in eine Schüssel geben. Saft einer halben Limette auspressen und mit dem Orangenessig unter die Apfel- und Avocadowürfeln mischen. Chilischote halbieren, entkernen und eine Hälfte fein würfeln. Limette waschen und abtrocknen und etwas Schale abreiben. Chiliwürfel und Limettenabrieb ebenfalls unterheben.

Tomaten waschen, abtrocknen und vom Strunk befreien. Die Haut der Tomate kreuzweise einritzen und in kochendem Wasser blanchieren. Haut abziehen, Tomaten vierteln, entkernen und klein würfeln.

Die andere Limettenhälfte sowie die zweite Limette auspressen. Schalotten schälen und klein würfeln. Korianderkörner in einem Mörser zerstoßen. Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Schalotten und Koriander zugeben mit Limettensaft ablöschen mit Salz und Pfeffer abschmecken und zwei bis drei Minuten köcheln lassen.



Tomatenwürfel mit in die Pfanne geben und kurz durchschwenken. Vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben. Oliven-, Sesamöl und Balsamicoessig dazu geben und verrühren. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Heraus nehmen, grob hacken, zu den Tomaten in die Schüssel geben und verrühren.

Lachsfilet in dünne Scheiben schneiden und flach auf zwei Tellern auslegen. Die noch lauwarme Tomaten-Vinaigrette über dem Fisch verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Apfel- und Avocadowürfel kurz vorm Servieren mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Das Tatar mit Hilfe eines Anrichterings auf den Lachs setzen.

Gebeizten Lachs mit Apfel-Avocado-Tatar auf Tellern anrichten, mit Shisokresse garnieren und servieren.