

| Die Küchenschlacht - Menü am 07. März 2016 | „Leibgerichte“ Alfons Schuhbeck



Leibgericht: „Roastbeef mit Remoulade und Erbsenrisotto“ von Karina Lange

Zutaten für zwei Personen

Für das Roastbeef:

400 g Roastbeef (am Stück)
 Meersalz, zum Abschmecken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Remoulade:

1 Zitrone
1 Ei (Größe M)
½ TL Senf
½ TL Salz
150 ml Rapsöl
1/2 Bund Schnittlauch
1/4 Bund Petersilie
3 kleine Gewürzgurken (Cornichons)
 schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Risotto:

100 g Risotto Reis
150 g TK Erbsen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
50g Butter
30 g Parmesan
1 Stiel Estragon
100 ml Weißwein
500 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Ofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Risotto Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Gemüsefond in einem Topf erwärmen.

Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit etwas Öl anbraten, Risotto-Reis dazu geben, kurz mit dünsten. Mit Weißwein ablöschen, verkochen lassen. Nach und nach den erwärmten Gemüsefond hinzugießen. Immer warten bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.



Das Roastbeef von allen Seiten in einer Pfanne scharf anbraten. Anschließend für circa 15 bis 20 Minuten in den Ofen geben. Es sollte eine Kerntemperatur von 57 Grad erreicht sein, dann ist das Roastbeef medium.

In der Zwischenzeit die Erbsen in einem separaten Topf in etwas Salzwasser für etwa drei bis fünf Minuten garen.

Für die Remoulade das Ei trennen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Das Eigelb mit Senf und Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer verrühren. Danach langsam das Rapsöl hineingießen und den Mixer dabei hochziehen. Wichtig hierbei ist, dass die Zutaten die gleiche Temperatur haben, sonst gerinnt die Masse. Die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und die Kräuter waschen, trocken tupfen und zerkleinern. Anschließend alles zur Mayonnaise geben und mit etwas Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Wenn das Risotto bissfest ist (circa 15 bis 20 Minuten), Erbsen und Estragon hinzufügen. Parmesan darüber reiben und Butter unterrühren.

Das Roastbeef aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und in Tranchen schneiden.

Risotto auf Tellern anrichten. Die Roastbeef-Tranchen darauflegen. Remoulade dazu servieren.



Leibgericht: „Asiatisches Hähnchen mit Zuckerschoten auf Gewürzreis“ von Jürgen Schackmann

Für das Hähnchen:

1	doppeltes Hähnchenbrustfilet
½	Zwiebel
1	Limette
1 cm	Ingwer
1 EL	Mehl
100 g	Butter
75 g	Crème fraîche
1 TL	gemahlener Ingwer
1 TL	gemahlener Galgant
1 TL	scharfes Paprikapulver
2 TL	Curry-Pulver
½ TL	Cayennepfeffer
1-2 EL	Mango Chutney
2 TL	Kokosmilch
200 ml	Hühnerfond
	brauner Rohrzucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Reis:

100 g	Basmati Reis
1	Nelke
1	Kardamom Kapsel
1	Sternanis
½	Zimtstange
1 TL	Mandeln
1	ganze Muskatblüte
1 Zweig	Koriander

Für die Zuckerschoten:

100 g	Zuckerschoten
2 EL	Butter
	brauner Rohrzucker, zum Abschmecken
	Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Hähnchenbrust die Gewürze (Ingwer, Galgant, Paprikapulver, Currypulver und Cayennepfeffer) mit dem Mehl auf einem Teller vermengen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Anschließend im Mehl wenden.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Hähnchenscheiben von allen Seiten bei mittlerer Hitze darin anbraten. Auf einem warmen Teller beiseite stellen.



Die Zwiebel abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit einer Prise Salz und Zucker glasig dünsten. Dann die Hähnchenscheiben wieder zugeben und das Mango-Chutney und 50 Milliliter Hühnerfond untermischen. Den Ingwer schälen und hinzugeben, die Limette halbieren, eine Hälfte auspressen und beiseite stellen. Das andere Stück in die Pfanne geben und für zehn Minuten ziehen lassen.

Den restlichen Fond, Creme fraîche und Kokosmilch zugeben und gegebenenfalls mit dem Saft der Limette abschmecken und weitere zehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren das Stück Ingwer und die Limette wieder entfernen.

Den Reis mit der doppelten Menge kochendem Wasser und den Gewürzen (Nelken, Kardamom, Zimt, Muskatblüte, Sternanis) für circa 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Den Koriander waschen, trocken tupfen, kleinschneiden und kurz vor dem Ende der Garzeit untermischen. Die Mandeln in einer Pfanne rösten.

Die Zuckerschoten waschen und kurz in Salzwasser aufkochen und dann in Eiswasser abkühlen. Anschließend in der Butter schwenken und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.

Zum Servieren, einen Ring aus Reis auf einem flachen Teller platzieren, das Hähnchen in die Mitte geben und die Zuckerschoten anlegen; die Mandeln über den Reis streuen alles mit etwas Korianderblättern dekorieren.



Leibgericht: „Fleischkrapfn´ auf Peperonata mit gedünstetem Reis“ von Wilma Amort

Zutaten für zwei Personen

Für die Fleischkrapfn:

250 g	gemischtes Hackfleisch
1	Ei
1	Brötchen, vom Vortag
100 g	Paniermehl
50 g	Parmesan
100 ml	Milch
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
6 EL	Pflanzenöl
½ Bund	Petersilie
	Butter, zum Anbraten
	Muskatnuss, zum Reiben
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Peperonata:

300 g	grüne und gelbe Paprika
400 g	Tomaten, aus der Dose
100 g	Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Ketchup
2 EL	Tomatenmark
30 ml	Olivenöl
1 Bund	Basilikum
	Chiliflocken, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Reis:

200 g	Basmati-Reis
200 ml	Rinderfond
1	Zwiebel
20 ml	Pflanzenöl
15 g	Butter
1	Lorbeerblatt
3	Gewürznelken
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Fleischkrapfn Brötchen in Milch einweichen. Petersilie waschen, trocken wedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebel abziehen und in einer Pfanne mit Butter braun anbraten. Parmesan reiben. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und



durch eine Presse in die Schüssel geben. Ei aufschlagen und zum Hackfleisch geben. Brötchen gut ausdrücken und dazu geben. Petersilie, Zwiebeln und Parmesan ebenfalls zum Fleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und alles gut miteinander vermengen. Nach Bedarf Paniermehl dazugeben. Aus dem Hackfleisch handflächengroße Laibchen formen, in Paniermehl wenden und in einer Pfanne mit Öl rundherum anbraten.

Für die Peperonata Paprika waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Beides in einer Pfanne mit Olivenöl dünsten. Paprika dazugeben und zugedeckt zehn Minuten weiterdünsten. Danach Tomaten dazugeben und mit Tomatenmark, Ketchup, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Basilikumblätter fein hacken und zu den Peperonata geben.

Für den gedünsteten Reis Zwiebel abziehen und das Lorbeerblatt sowie die Nelken auf der Zwiebel feststecken. Rinderfond in einem zweiten Topf erhitzen. Öl in einem Topf erhitzen und Reis darin glasig andünsten. Mit warmem Fond aufgießen, mit Salz würzen, Zwiebel dazugeben, Topf von der Herdplatte nehmen und am Herdrand zugedeckt dünsten lassen. Vor dem Servieren Zwiebel aus dem Reis nehmen und die Butter unterrühren.

Peperonata in der Mitte der Teller anrichten, Fleischkrapfln darauf legen, Reis daneben anrichten, mit einem Basilikumblatt garnieren und servieren.



Leibgericht: „Flambiertes Whiskey-Geschnetzeltes in würziger Sauce mit Kartoffelstampf und Rahm-Wirsing“ von Simon Tschabold

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

2 dünne Rinderfilets a 150 g
40 ml Whisky
Bratbutter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 EL Worcestershire Sauce
1 Zweig Rosmarin
200 ml Rinderfond
70 ml Crème fraîche
rosenscharfes Paprikapulver, zum Abschmecken
Speisestärke, zum Binden
Butter, zum Anbraten

Für den Kartoffelstampf:

500 g Kartoffeln
200 g Butter
100 ml Milch
50 ml Sahne
1 Muskatnuss, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rahmwirsing:

50 g Wirsing
50 g Frühstücksspeck
2 Schalotten
200 ml Sahne
Butter, zum Anschwitzen
1 Muskatnuss, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Diese dann in einem Topf mit gesalzenem Wasser so lange kochen, bis sie mit einem spitzen Messer durchstechbar sind. Die Kartoffeln abgießen, aber ein wenig Kartoffelwasser im Topf übrig lassen. Milch und Butter dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit dem Kartoffelstampfer die Kartoffel stampfen, mit der Flüssigkeit vermengen und etwas Sahne hinzugeben.



Für den Rahmwirsing die Blätter des Wirsings abtrennen, den harten Strunk und die Blattrippen herausschneiden. Die Blätter waschen, trocknen und in dünne Streifen schneiden. Dann in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Anschließend in einer Schale mit Eiswasser abschrecken und gut ausdrücken.

Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Den Speck und die Schalottenwürfel anschwitzen. Anschließend die Sahne dazugeben und einmal kurz aufkochen lassen. Mit der Stärke leicht binden und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Wirsing dazugeben und weich dünsten. Wenn die Flüssigkeit fast komplett reduziert ist, den Rahmwirsing von der heißen Herdplatte ziehen.

Für die Sauce die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in etwas Butter anschwitzen. Nun das Paprikapulver hinzufügen und ein wenig mitschwitzen lassen, die Worcestershire Sauce hinzugeben, mit Rinderfond ablöschen und auf mittlerer Stufe einköcheln lassen. Währenddessen den Rosmarinweig hinzugeben. Wenn die Sauce eingekocht ist, den Zweig entfernen, die Sauce mit etwas Speisestärke binden und die Crème fraîche dazu geben.

Das Rindergeschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen und es in der Bratbutter scharf anbraten. Mit Whisky ablöschen, sofort von der Platte nehmen und flambieren. Das Geschnetzelte anschließend mit der Sauce vermischen.

Das Geschnetzelte mit der Sauce, dem Rahmwirsing und dem Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Rehrücken mit Haselnuss-Knöpfe, Rosenkohl und Preiselbeersauce“ von Anuschka Weidig

Zutaten für zwei Personen

Für den Rehrücken:

- 2 Rehrückenfilets, küchenfertig pariert, à 200 g
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund Thymian
- 1 Bund Rosmarin
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Knöpfe:

- 150 g Mehl
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- Butter, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Für den Rosenkohl:

- 150 g Rosenkohl
- 150 g Butter
- Salz, aus der Mühle

Für die Sauce:

- 2 EL Preiselbeeren aus dem Glas
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Möhre
- 1 Stange Lauch
- 1 Schalotte
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Stärke
- 50 ml Portwein
- 150 ml trockener Rotwein
- 250 ml Wildfond
- 2 EL Balsamico-Essig
- 70 g Butter
- 3 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bund Rosmarin
- 1 Bund Thymian
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Rehrücken Filets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und das Fleisch rundherum kräftig anbraten. Kurz vor Schluss Butter, Rosmarin- und Thymianzweige dazugeben und die geschmolzene Butter immer wieder mit einem Löffel über das Fleisch gießen. Anschließend Fleisch und Kräuter im Backofen zehn Minuten gar ziehen lassen. Aus dem Backofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Für die Knöpfe Eier aufschlagen und mit Mehl, gemahlene Haselnüssen, Milch und etwas Salz zu einem glatten, aber zähen Teig rühren und in heißes Salzwasser schaben. Wenn die Knöpfe an die Wasseroberfläche steigen, sind sie gar. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kurz in einer Pfanne mit zerlassener Butter schwenken.

Für den Rosenkohl diesen putzen und vorsichtig einzelne Blätter auslösen. Blätter waschen und kurz in Salzwasser blanchieren. Butter in einer Pfanne schmelzen bis sie eine goldbraune Farbe annimmt. Dann durch ein mit Küchenkrepp ausgelegtes Sieb geben und ein wenig von der geklärten braunen Butter über die Rosenkohlblättchen träufeln. Mit Salz abschmecken.

Für die Sauce Möhre schälen und diese sowie Sellerie und Lauch fein würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Würfel in Öl anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und kurz mit rösten. Anschließend mit Balsamico ablöschen. Mit Rotwein und Portwein aufgießen und stark einreduzieren lassen. Danach Wildfond dazugeben. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, klein hacken und mit dem Lorbeerblatt zu der Sauce geben. Danach die Sauce durch ein Sieb geben, mit Stärke abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt mit einem Stück Butter aufmontieren und vorsichtig Preiselbeeren unterheben.

Rehrücken auf Tellern anrichten, Haselnussknöpfe dazulegen, Sauce darüber verteilen, Rosenkohl daneben drapieren und servieren.



Leibgericht: „Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti“ von Klaus-Dieter Braun

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte:

250 g	Kalbfleisch aus der Oberschale
200 g	frische Champignons
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
2 cm	Ingwer
100 g	Butterschmalz
250 ml	Sahne
50 ml	Weißwein
1	Zitrone
4 Stängel	Petersilie
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Braune Grundsauce für das Geschnetzelte:

1	Mohrrübe
1	Knollensellerie
1	große Zwiebel
1EL	Tomatenmark
1EL	Pfefferkörner
1EL	Pimentkörner
1	Lorbeerblatt
200 ml	Rotwein
400 ml	Kalbsfond
	Olivenöl, zum Anbraten
	rosenscharfes Paprikapulver, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rösti:

250 g	Kartoffeln, festkochend
1	Muskatnuss, zum Abschmecken
	Rapsöl, zum Ausbacken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Grundsauce Mohrrübe und Sellerie schälen, Zwiebel abziehen, alles kleinschneiden. Alles in einer Pfanne in etwas Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark unterrühren und mit Rotwein ablöschen. Rotwein sämig einkochen lassen und mit Kalbsfond auffüllen.

Pfefferkörner, Pimentkörner und Lorbeerblatt zugeben. Das ganze gut 20 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.



Für das Geschnetzelte Kalbfleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schnetzeln. Champignons putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Petersilie waschen und trocken tupfen. Zwei Stängel klein hacken. Rest für Garnitur beiseite legen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin hell anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Zwiebeln in der gleichen Pfanne anbraten und danach Champignons hinzugeben.

Mit Weißwein, der fertigen braunen Grundsauce und 200 Milliliter Sahne ablöschen. Zitrone auspressen. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und nach drei Minuten wieder entfernen. Kleingehackte Petersilie hinzugeben. Sauce sämig einkochen lassen und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliche Sahne schlagen. Fleisch wieder in die Pfanne geben und geschlagene Sahne unter das Geschnetzelte heben.

Für die Rösti die Kartoffeln waschen, schälen und auf der Gemüsereibe in feine Streifen reiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und einige Minuten ziehen lassen. Das austretende Wasser mit den Händen gut ausdrücken.

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Die Kartoffelstreifen hinein geben und gleichmäßig auf ½ cm dick verteilen und etwas andrücken. Die Rösti bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils vier bis fünf Minuten goldbraun anbraten. Die Rösti aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti auf Tellern anrichten. Mit Petersilie garnieren und servieren.