

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. Mai 2022 ▪  
Tagesmotto „Kräuterküche“ mit Alfons Schuhbeck



Klaus Rottensteiner

**Saibling aus dem Ofen im Kartoffel-Kräutersud mit  
Kartoffel-Bärlauch-Stampf, marinierten Alpenkräutern  
und Fischhaut-Chip**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Saibling und Chip:**

- 1 Saiblingsfilet à ca. 600-800 g, mit Haut
- 50 g Butter
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Bärlauch
- Neutrales Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Den Saibling zu putzen, entgräten und in 4 Stücke portionieren. Fisch leicht salzen. Butter verflüssigen und mit einem Pinsel auf einen flachen Teller verteilen. Saiblings-Stücke mit der Haut nach unten darauflegen. Die Filets oben wieder reichlich bebuttern. Etwas Rosmarin, Thymian und Stiele vom Bärlauch darauflegen und mit Klarsichtfolie gut abdecken und verschließen. Im Ofen bei 70-80 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 13-15 Minuten glasig garen. Anschließend die Haut vorsichtig abziehen und mit etwas Öl an die Unterseite eines Topfes kleben. Diesen Topf dann mit etwas Öl in eine erhitzte Pfanne drücken und die Haut zwischen Topfboden und Pfanne knusprig zu einem Chip braten. Leicht salzen.



Beim Kauf von **Saibling** sollten Sie darauf achten, dass der Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt. WWF empfiehlt insbesondere Produkte, die mit einem Bio Label (Aquakultur) sowie mit dem ASC Label (Aquakultur) gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflusssystemen stammen.

**Für den Sud und Stampf:**

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 100 g Knollensellerie
- 1 weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, Saft
- 1 L Gemüsefond
- 1 EL Butter
- 2 Zweige Thymian
- 80 g Bärlauch
- 1 EL gehackter frischer Majoran
- 1 EL gehackter frischer Liebstöckel
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL geschnittener Schnittlauch
- 1 Lorbeerblatt
- Neutrales Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in ca. 2-4 mm dicke Scheiben schneiden. Karotten schälen, ebenfalls längsweise vierteln und in 2-3 mm dicke Stücke schneiden. Sellerie schälen und in 2-3 mm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in dünne Streifen schneiden und in etwas Öl leicht anbraten. Karotten und Sellerie dazugeben, salzen und pfeffern und mit anschwitzen. Kartoffel dazugeben und solange mitschwitzen, bis sie anfangen am Topfboden zu haften. Mit dem Gemüsefond aufgießen, etwas Thymian und Lorbeer dazu und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Das Ganze durch ein feines Sieb passieren, bis man die gewünschte Konsistenz Fond hat. Kartoffel-Gemüsemasse vom Sieb in einen Topf geben und mit dem gehackten Bärlauch und Butter vermengen. Fond mit den gehackten Kräutern und etwas Zitronensaft fertig stellen.

**Für die Alpenkräuter:** Alpenkräuter mit etwas Zitronensaft, Salz und Olivenöl marinieren.  
1 Box frische Alpenkräuter, z.B.  
Wildkräutersalat, Schafgarbe,  
Taubnessel  
1 Zitrone, Saft  
Olivenöl, zum Marinieren  
Salz, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Den frischen Kren beim Anrichten über das Gericht reiben (je nach Geschmack).  
Etwas frischen Meerrettich

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lioba Horn

## Blumenkohl-,„Steaks“ auf Granatapfel-Minz-Couscous mit Chimichurri und Tahini-Dressing

Zutaten für zwei Personen

### Für den Couscous:

25 g Couscous  
2 EL Granatapfelkerne  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
50 ml Gemüsefond  
1 TL Olivenöl, für den Couscous  
1 EL Olivenöl, für das Dressing  
1 Bund frische Minze  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Couscous zusammen mit dem Fond und dem Olivenöl mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Dann mit dem Dressing, den Granatapfelkernen und der fein gehackten Minze vermengen. Mit Zitronensaft, Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Blumenkohl-,„Steaks“:

1 Blumenkohl  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone, Abrieb  
Ras el.Hanout, zum Würzen  
10 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Um die „Steak-Form“ erreichen zu können, muss zuerst der ganze Blumenkohl in dicke Scheiben geschnitten werden. Dafür sollten die äußeren Blätter entfernt werden, jedoch nicht sehr viel von dem Strunk, damit die Scheiben nicht auseinanderbrechen. „Steaks“ mit der Marinade bestehend aus gepresstem Knoblauch, Olivenöl, Zitronenabrieb, Ras el-Hanout und Salz bepinseln und für ungefähr 15 Minuten im Ofen backen (oder so lange, bis sie Farbe bekommen haben und gar sind.)

### Für das Chimichurri:

1 Bund glatte Petersilie  
2 Zweige frischer Thymian  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
½ frische Chilischote  
1 Zitrone, Saft  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen. Zitrone auspressen. Chili von den Kernen befreien. Alle Zutaten in einem Mixer nach gewünschter Konsistenz pürieren.

### Für das Tahini-Dressing:

2 EL helles Tahini  
1 kleine Knoblauchzehe  
½ Zitrone, Saft  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten vermengen und je nach Wunsch die Konsistenz mit etwas Wasser regulieren. Es kann sein, dass das Sesammus nach der Zugabe der Zitrone wieder fest wird, hier muss dann mir Wasser verdünnt werden. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Kamil Lewandowski**

## **Muttis Kräuterwaffel mit konfiertem Lachs, Petersilien-Minz-Sauce und Zitronen-Crème-fraîche**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Waffel:**

40 g glatte Petersilie  
30 g Schnittlauch  
150 g Mehl, Type 405  
150 ml Milch  
2 Eier, Gr. L  
100 g Butter  
1 ½ TL Backpulver  
Muskatnuss, zum Reiben

Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Butter schmelzen. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mehl und Backpulver vermischen. Eier, Milch und Butter zum Mehl geben und vermischen. Muskatnussabrieb dazugeben. Kräuter zugeben. Waffel im Waffeleisen goldbraun backen.

### **Für den Lachs:**

2 Lachsfilets, ohne Haut  
300 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl im Backofen auf 80 Grad bringen. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs für 10 Minuten im Öl garen.

### **Für die Petersilien-Minz-Sauce:**

60 g glatte Petersilie  
8 Minzblätter  
½ Knoblauchzehe  
2 cm Ingwer  
5 EL Gemüsefond  
3 EL mildes Olivenöl  
Chilipulver, zum Würzen

Kräuter, Öl und Fond in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Knoblauch und Ingwer hineinreiben. Mit etwas Chili würzen.

### **Für die Zitronen-Crème-fraîche:**

1 Zitrone, Abrieb & Saft  
200 g Crème fraîche

Crème fraîche glattrühren und mit Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

½ Granatapfel

Granatapfelkerne herausklopfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. Mai 2022 ▪  
Tagesmotto „Kräuterküche“ von Alfons Schuhbeck



### Gnocchi mit Frühlings-Gartenkräutern

Zutaten für zwei Personen

**Für die Gnocchi:**

250 g Gnocchi  
2 Knoblauchzehen  
3 Scheiben Ingwer  
1 kleine frische Chilischote  
150 bis 200 ml Gemüsefond  
2 EL frisch geschnittene Frühlings-  
Gartenkräuter wie Bärlauch,  
Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Dill,  
Basilikum, Minze  
3 EL mildes Olivenöl  
Milde Chiliflocken, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

Die Gnocchi nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser mit der ganzen Chilischote und 3 Scheiben Ingwer sehr bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. In ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und dabei die ganzen Gewürze entfernen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Fond mit Knoblauch, dem restlichen Ingwer und 1 Prise Chiliflocken aufkochen lassen. Die vorgegarten Gnocchi hinzufügen und einige Minuten kochen lassen, bis sie die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben.

Zum Schluss die Kräuter untermischen. Vom Herd nehmen, das Olivenöl untermischen, ggf. etwas Gemüsefond angießen und die Gnocchi noch mit etwas Salz nachwürzen.

**Für die Garnitur:**

Ein Stück Parmesan, zum Reiben  
Kräuterblätter  
Essbare Blüten

Auf warme Pastateller verteilen und etwas Parmesan darüber reiben. Nach Belieben mit essbaren Blüten und Kräuterblättchen dekorieren und servieren.



Wenn Sie eine Chilipaste machen wollen, schneiden Sie einfach ca. 10 Chilischoten auf, kratzen die Kerne raus und kochen die Chilischoten ohne Kerne in Wasser auf, gießen das Wasser weg, kochen nochmal mit neuem Wasser auf und gießen es weg und mixen dann die Chilischoten auf.