

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. August 2022** ▪  
**Tagesmotto „Orient“ mit Alfons Schuhbeck**



**Brian Kammerer**

**Lammkarree mit orientalischer Kruste, Bohnencreme  
und Pistazien-Petersilien-Pesto**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Lamm:**

400 g Lammracks/Lammkarree  
 1 Ingwerknolle  
 100 g Paniermehl  
 2 Zweige Minze  
 1 TL Koriandersaat  
 100 g Dijonsenf  
 ½ TL Kreuzkümmel  
 1 TL Madras Curry  
 ½ TL Ingwerpulver  
 1 TL Chilipulver  
 1 Prise Safran  
 1 Prise Zimt  
 1 TL Ras el Hanout  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammracks in einer Pfanne in Pflanzenöl scharf anbraten.

Minze abbrausen und trockenwedeln. Paniermehl, Minze, Ingwer, Koriandersaat, Kreuzkümmel, Madras Curry, Ingwerpulver, Chilipulver, Safran, Zimt, Ras el Hanout, Salz, Pfeffer in einen Mixer zu einer Marinade verarbeiten.

Lamm mit Senf einstreichen und in der Orientkruste wälzen, anschließend medium im Ofen für ca. 10 Minuten garen.

**Für das Petersilien-Pesto:**

1 Bund glatte Petersilie  
 150 ml Olivenöl  
 50 g geschälte Pistazien  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Petersilie, Olivenöl, Pistazien, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer grob pürieren und falls nötig nochmal nachwürzen.

**Für die Bohnen:**

500 g weiße Bohnen aus der Dose  
 50 g Tahini  
 50 ml Olivenöl  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißer Bohnen abgießen und mit Tahini, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Creme pürieren. Gegebenenfalls Wasser für die gewünschte Konsistenz hinzufügen.

**Für die Pistazien:**

50 g geschälte Pistazien  
 Shisokresse

Pistazienkerne grob hacken und in der Pfanne anrösten. Kresse zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sabine Tröster**

## **Mejadra: Israelischer Reis mit Linsen, Röstzwiebeln und Joghurt mit Sumach**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Mejadra:**

80 g braune Linsen  
70 g Basmati  
1 Tomate  
1 große Zwiebel  
¾ TL Kreuzkümmelsamen  
½ TL Koriandersamen  
1 Msp. Kurkuma  
½ TL gemahlener Piment  
½ TL Zimt  
3 TL Zucker  
½ TL Baharat  
1 EL Olivenöl  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Die braunen Linsen in Salzwasser für 20 Minuten garkochen. Kreuzkümmelsamen und Koriandersamen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl anrösten. Olivenöl, Reis, Kurkuma, Piment, Zimt und Salz hinzugeben. Mit 170 ml Wasser aufgießen und 15 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und ziehen lassen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl und Zucker karamellisieren. Tomate waschen, Strunk entfernen, fein würfeln und mit Baharat würzen. Linsen, Reisgemisch und Zwiebel-Tomaten-Pfanne miteinander vermengen.

### **Für die Röstzwiebeln:**

1 große Zwiebel  
2 EL Mehl  
Sonnenblumenöl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Im Mehl wenden und in einer Fritteuse mit Sonnenblumenöl frittieren. Auf ein Küchenpapier geben und mit Salz würzen.

### **Für den Joghurt:**

1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone  
200 g griechischer Joghurt  
1 Prise Cayennepfeffer  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone auspressen. 1 EL Zitronensaft, Joghurt, Cayennepfeffer und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

2 Zweige Petersilie  
2 Zweige Koriander  
1 TL Sumach  
Einige Rosenblätter

Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden.

Mejadra auf Teller anrichten, Petersilie darüber streuen und Röstzwiebeln darauf verteilen. Joghurt dazu reichen und mit Rosen- und Korianderblättern und Sumach garniert servieren.



**Felix Kaufmann**

## **Rinderfilet im Filoteig mit Schalotten-Chutney und Paprika-Couscous**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Couscous:**

100 g Couscous  
1 rote Spitz-Paprika  
2 EL glatte Petersilie  
2 Zweige Minze  
1 EL Butter  
500 ml Gemüsefond

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond erhitzen und den Couscous damit bedecken. Ca. 10 Minuten quellen lassen. Petersilie fein hacken. Paprika in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit der Butter anbraten. Unter den gequollenen Couscous mischen und mit gehackter Petersilie und Minze bestreuen.

### **Für das Chutney:**

3 Schalotten  
2 EL Portwein  
1 EL alter Balsamico  
1 EL Butter  
1 TL Puderzucker  
½ TL Cayennepfeffer  
Salz, aus der Mühle

Schalotten schälen und in Streifen schneiden. In Butter glasig dünsten und mit Puderzucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Portwein ablöschen und Balsamico dazugeben. Etwas einköcheln und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

### **Für die Vinaigrette:**

1 EL grober Senf  
2 EL Apfelessig  
1 EL Sesamöl  
1 EL Honig  
2 TL Ras el-Hanout  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Senf, Apfelessig, Sesamöl, Honig und Ras el-Hanout zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das Fleisch:**

2 Rinderfilets, à 150 g  
2 Filoteigplatten  
1 Ei  
1 EL Butter

Rinderfilets 1-2 Minuten ohne Öl in einer Pfanne anbraten. Butter in einer anderen Pfanne schmelzen lassen. Ei verquirlen.

Teigplatten mit geschmolzener Butter bestreichen und je ein Filetstück daraufsetzen. Schalottenchutney auf das Filet. Den Teig hochschlagen und mit Ei bestreichen. Im Backofen ca. 10 Minuten backen.

Couscous auf Teller anrichten, mit Vinaigrette beträufeln und Filopäckchen daraufsetzen.

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 11. August 2022 ▪  
Zusatzgericht von Alfons Schubbeck



### Rote Linsensuppe mit Baharat und gebratenen Lammwürfeln

Zutaten für zwei Personen

**Für die Suppe:**

75 g rote Linsen  
1 Zwiebel  
½ Knoblauchzehe  
1 kleines Stück Ingwer  
1 TL Butter + 1 EL kalte Butter  
50 ml Sahne  
1 TL Tomatenmark  
500 ml Gemüsefond  
1 TL Baharat  
Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und auf die Zwiebeln reiben. 1 TL Butter in einen Topf geben und braun werden lassen. Dann Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei milder Hitze andünsten. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Linsen dazugeben und mit Fond auffüllen. Alles knapp unter dem Siedepunkt 15 bis 20 Minuten ziehen lassen, bis die Linsen weich sind. Nach 10 Minuten 2 bis 3 EL Linsen für die Einlage herausnehmen und beiseitestellen.

Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Baharat unterrühren und einige Minuten ziehen lassen. Die kalte Butter untermixen und die Suppe mit Salz abschmecken. Sahne hinzufügen, verrühren und ziehen lassen.

**Für das Lamm:**

100 g Lammlachs/ausgelöster Lammrücken  
1 kleine rote Chilischote  
2 Scheiben Ingwer  
1 angedrückte Knoblauchzehe  
1 cm Zimtrinde  
3 angedrückte Kardamomkapseln  
½ TL neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lammrücken in 1 bis 1,5 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Lammwürfel anbraten und anschließend mit Zimt, Chili, Ingwer, Knoblauch und Kardamom ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Garnitur:**

¼ Bund Koriander

Korianderstiele klein schneiden.

Suppe in tiefe Teller füllen, Lammwürfel und Einlage hineingeben und mit Korianderstilen garniert servieren.