

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juni 2021** ▪
Motto: „Mediterrane Klassiker“ mit Alfons Schuhbeck



Malte Krückemeier

Griechische Moussaka: Auberginen-Hack-Türmchen mit Béchamelsauce, Orangen-Joghurt und griechischem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Béchamelsauce:

1 EL Butter
 1 EL Mehl
 250 ml Milch
 50 g Parmesan
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Butter in einem Topf schmelzen. Mehl unterrühren und mit Milch ablöschen. Kurz aufkochen bis die Sauce eindickt und köcheln lassen. Parmesan hinein reiben, mit Salz und Muskat abschmecken.

Für das Moussaka (Auberginen-Hack-Auflauf):

150 g Hackfleisch vom Rind
 150 g Hackfleisch vom Lamm
 1 Aubergine
 2 festkochende Kartoffeln
 ½ rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Orange
 250 ml stückige Tomaten
 50 g Feta (aus Schafsmilch)
 1 EL Tomatenmark
 ½ TL Zimt
 Getrockneter Oregano, zum Würzen
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine in Scheiben schneiden, von beiden Seiten kräftig salzen und auf Küchenkrepp legen. Nach einigen Minuten trocken tupfen und das überschüssige Salz entfernen.

Auberginenscheiben mit Olivenöl einreiben und von beiden Seiten braten bis sie Farbe annehmen.

Kartoffel schälen und in feine Scheiben hobeln. In Salzwasser kurz kochen. Abgießen und ausdampfen lassen.

Enden der Zwiebel und des Knoblauchs entfernen und schälen. Zwiebel fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Tomatenmark kurz mitrösten. Gesamtes Hackfleisch dazugeben und mitbraten. Knoblauch hinein reiben. Mit stückigen Tomaten ablöschen. So lange einkochen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Orangeschale abreiben und das Hackfleisch mit Orangenabrieb, Zimt, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Servierring das Moussaka schichten: Mit den Kartoffeln beginnen, darauf eine Auberginenscheibe legen, danach mit Hackfleisch belegen und die Béchamelsauce darüber streichen. Noch eine Auberginenscheibe und die Kartoffeln darauf legen. Abschließend eine Schicht Béchamelsauce hinzufügen und etwas Fetakäse darüber bröseln. Das Türmchen bei 250 Grad kurz 4-5 Minuten überbacken. Danach auf Küchenkrepp setzen, um überschüssiges Öl abtropfen zu lassen.

Für den Orangen-Joghurt:

2 EL griechischer Joghurt
 1 Knoblauchzehe
 1 Orange
 2 EL Milch
 2 TL Chiliöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Ein kleines Stück Orangeschale abreiben. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Orangenabrieb und ein bis zwei Knoblauchscheiben mit Chiliöl in den Joghurt hineingeben und mit Salz und Zucker abschmecken. 10 Minuten ziehen lassen, mit Milch glattrühren und durch ein Sieb streichen.

Für den Salat:

¼ Salatgurke
1 Tomate
½ rote Zwiebel
6 Schwarze entsteinte Kalamata Oliven
1 Zitrone
50 g Feta
2 TL Olivenöl
Dill, zum Garnieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke würfeln. Tomate vierteln und den Strunk entfernen. Rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Oliven halbieren. Alles mit ausgepresstem Zitronensaft und dem Olivenöl anmachen. Den Feta würfeln und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einige Streifen vom Orangen-Joghurt auf den Teller geben und das Moussaka daneben setzen. Mit dem Salat zusammen servieren und mit Dill garnieren.



Anika Klicker

Dreierlei Tapas mit Aioli: Albóndigas en salsa de tomate & Pollo a la miel & Patatas bravas

Zutaten für zwei Personen

Für die Aioli:

1 Ei
3 Knoblauchzehen
100 ml Rapsöl
1 TL Dijonsenf
2 EL Balsamico Bianco
Knoblauchöl, zum Abschmecken

Die Eier trennen und das Eigelb auffangen. Mit Dijonsenf und Balsamico mischen, mit dem Pürierstab mixen und bei langsamer Zugabe von Öl zu einer Mayonnaise hochziehen.

Knoblauch abziehen, pressen und den Saft untermischen. Mit etwas Knoblauchöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Albondigas en Salsa de Tomate (Hackbällchen in Tomatensauce):

200 g Rinderhackfleisch
400 g San marzano Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
2 Zweige Petersilie
1 TL Tomatenmark
3 TL Chilipulver
20 ml Olivenöl
2 EL Rapsöl
2 EL Chili-Öl
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Für die Tomatensauce die Tomaten kleinschneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Tomaten und Zwiebeln mit dem Olivenöl und Tomatenmark einkochen. Knoblauch abziehen, hacken und mit Chili-Öl, Chilipulver, Salz und Pfeffer hinzugeben.

Für die Hackbällchen Rinderhackfleisch scharf mit Chilipulver, Paprikapulver und Pfeffer würzen, zu kleinen Bällchen formen und in Rapsöl anbraten. Anschließend in der Tomatensauce weitergaren. Petersilie abbrausen hacken und zum Garnieren verwenden.

Für die Patatas Bravas (Kartoffelwürfel):

2 große festkochende Kartoffeln
500 ml Rapsöl
Paprikagewürz, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, fein würfeln und im heißen Fett frittieren. Mit Pfeffer, Salz und Paprikagewürz abschmecken.

Für das Pollo a miel (Hähnchen in Honig-Senfsauce):

200 g Hähncheninnenfilets
200 ml Sahne
150 g Dijonsenf
80 g Blütenhonig
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. Fleisch würfeln und in etwas Öl scharf anbraten. Pfanne mit Sahne auffüllen. Mit Senf und Blütenhonig alles einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Simon Schönauer

Risotto alla milanese mit Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Brühe:

1 Hähnchenkeule mit Haut
 1 Zwiebel
 1 Karotte
 50 g Knollensellerie
 1 Bund Liebstöckel
 1 Lorbeerblatt
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenkeule waschen und trocken tupfen. Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen und mit der ganzen Hähnchenkeule, Liebstöckel und Lorbeerblatt zusammen in einen Topf mit Wasser geben. Etwa 10-15 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Risotto:

200 g Risotto-Reis
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 500 ml trockener Weißwein
 100 ml Wermut
 0,2 g Safranfäden
 3 Thymianzweige
 150 g Parmesan
 3 EL Butter
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Reis waschen und die Safranfäden in wenig Wasser einweichen.

Schalotten und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Risotto-Reis mit Schalotte, Knoblauch und Thymianzweigen solange in Olivenöl andünsten, bis die Schalotten sich leicht bräunen. Wermut zugeben und einkochen lassen. Weißwein hinzufügen und weiter einkochen lassen.

Die angesetzte Brühe nun portionsweise zugeben und das Risotto fast fertigkochen. Kurz vor Erreichen des Garpunktes, eingeweichte Safranfäden zugeben und einrühren.

Den Topf vom Herd nehmen, gerieben Parmesan über das Risotto geben und die Butter einrühren. Mit Salz abschmecken.

Für den Parmesan-Chip:

200 g Parmesan
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Rosmarin

Parmesan reiben. Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit Parmesan vermengen und auf einem Backblech als Häufchen verteilen. Für ca. 5 Minuten in den Ofen geben und danach auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gabriela Baumann

Linguine alle vongole

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

150 g doppelgriffiges Weizenmehl
3 Eier
¼ TL Salz

2 Eier trennen. Zwei Eigelbe mit einem ganzen Ei, Mehl und Salz zu einem Teig verrühren und kneten bis die Masse geschmeidig ist (bei Bedarf etwas Wasser zugeben). Nudelteig mit Hilfe der Nudelmaschine ausrollen und anschließend mit dem Linguine-Aufsatz formen. Nudeln im siedenden Salzwasser 1-2 Min. bissfest kochen.

Für die Vongole:

500 g Venusmuscheln
2 getrocknete rote Chilischoten
3 Knoblauchzehen
8 Kirschtomaten
2 EL schwarze entsteinte Oliven
½ Bund glatte Petersilie
200 ml Weißwein
8 EL Olivenöl
Fleur de Sel

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, entbarten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Muscheln ins kochende Wasser geben und etwa 3-4 Minuten kochen lassen, dann abgießen.

Eine Chilischote hacken und mit den Muscheln in einer Schüssel mischen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Restliche Chilischote fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Tomaten und Oliven halbieren.

Eine große Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Chili darin anbraten, bis der Knoblauch golden ist. Muscheln und Tomaten zugeben, Weißwein angießen und alles bei starker Hitze einige Minuten garen, bis die Muscheln geöffnet sind. Geschlossene Exemplare entsorgen.

Nudeln, Oliven und Petersilie hinzugeben und mit Fleur de Sel abschmecken.



Beim Kauf von Venusmuscheln sollten Sie auf das MSC Label Wildfang achten. Empfehlenswert sind Venusmuscheln aus dem Mittelmeergebiet FAO 37 an der Adria, die mit den Handrechen gefangen werden. Die Finger sollten sie allerdings von Venusmuscheln aus dem Nordostatlantik FAO 27 und Mittelmeer FAO 37 lassen, die mit Dredgen oder Grundscherbrettnetze gefangen werden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juni 2021** ▪
Zusatzgericht von Alfons Schubbeck



Mediterraner Salat mit Pulpo

Zutaten für zwei Personen

Für den Pulpo:

150 g gekochter Pulpo
 1 Knoblauchknolle
 2 cm Ingwer
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Pulpo in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur sanft erhitzen. Pulpo und Öl hinzugeben. Knoblauchknolle horizontal halbieren und Ingwer in Scheiben schneiden. Beides in die Pfanne legen und mit dem Pulpo etwas anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Pulpo mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.



**PROFI
TIPP**

Um Oktopus bzw. Pulpo bedenkenlos genießen zu können, sollte er laut WWF aus dem Nordostatlantik FAO 27: Östlicher Kanal (7.d-e) oder Westlicher Mittelatlantik FAO 31: Mexiko, Östlicher Mittelatlantik FAO 34: Senegal, Gambia kommen.

Für den Salat:

½ Handvoll Salatblätter, z.B. Radicchio,
 Castell franco, Romana Salatherzen
 ½ Avocado
 2 Eiertomaten
 3 eingelegte Artischockenherzen
 ½ Salatgurke
 ¼ Mango
 1 Kugel Büffelmozzarella
 Mildes Chilisalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und vierteln. Die Mango schälen, entkernen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Artischockenherzen vierteln. Die Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Eine Avocadohälfte schälen und in Spalten schneiden. Die Salatblätter waschen und etwas zerkleinern. Den Mozzarella längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Tomaten, Mango, Artischocken, Gurkenscheiben, Avocado, Salatblätter und Büffelmozzarella als Salat auf Tellern anrichten. Mit Chilisalz und Pfeffer würzen.

Für das Salatdressing:

40 ml Gemüsefond
 1 EL Weißweinessig
 ½ TL Dijonsenf
 1 Prise Zucker
 Mildes Chilisalz, zum Würzen
 1 EL mildes Olivenöl

Den Gemüsefond mit Weißweinessig und Senf verrühren. Mit Chilisalz und Zucker würzen. Olivenöl für den Schluss aufbewahren.



**PROFI
TIPP**

Geben Sie das Dressing erst am Ende über den Salat, damit er nicht in sich zusammenfällt und noch knackig bleibt.

Pulpostücke zum Salat auf Tellern anrichten, mit dem Dressing und etwas Olivenöl beträufeln und servieren.