

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Februar 2018** ▪
Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Rudolf Lex

Honig-Senf-Putenbrust mit Ofenkarotten und Kartoffel-Pastinaken-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für die Putenbrust:

1 Putenbrust à 400 g
20 g flüssiger Honig
2 EL scharfer Senf
40 g Agavendicksaft
4 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen

In einer großen Schüssel Agavendicksaft, Honig, Senf, 2 EL Öl und etwas Salz kräftig verrühren und auf zwei Schüsseln aufteilen. Die Putenbrust waschen, trockentupfen und in einer der Schüsseln 10 Minuten marinieren lassen.

In einer großen Pfanne Öl stark erhitzen. Die Putenbrust aus der Marinade nehmen und von beiden Seiten je 3 Minuten goldbraun anbraten. Das Fleisch in Alufolie wickeln und etwa 10 Minuten im Ofen fertiggaren.

Die übrige Marinade mit etwa 100 ml Wasser verrühren, zum Bratensatz in die Pfanne geben und 2 Minute aufkochen lassen.

Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

1 große mehligkochende Kartoffel
2 Pastinaken
50 g Frischkäse
3 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastinaken und Kartoffeln schälen, die Pastinaken von den Enden befreien und beides in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden.

Die Würfel in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser 15 Minuten weich garen.

Das Kochwasser abgießen und mit einem Stabmixer cremig aufmixen. Butter und Frischkäse dazugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Für die Karotten:

2 Karotten mit Grün
2 lila Karotten mit Grün
2 EL braunen Zucker
2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und etwas Grün stehen lassen.

Karotten längs halbieren und auf einem Backblech verteilen. Den braunen Zucker darüber streuen und mit 2 EL Öl beträufeln.

Im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen.

Die Karotten aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

¼ Bund glatte Petersilie

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Das Honig-Senf-Putenschnitzel mit Ofenkarotten und Kartoffel-Pastinaken-Püree auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.



Ute Dreissigacker

Rosa gebratener Rehrücken mit Spätburgunder-Sauce, Ingwer-Möhren und Selleriepüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Rehrücken à 400 g
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 5 Wacholderbeeren
 2 Gewürznelken
 2 TL Wildgewürz
 Butterschmalz, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Karotten:

6 Babymöhren mit Grün
 1 Schalotte
 1 Knolle Ingwer à 2 cm
 ½ TL Zucker
 1 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Selleriepüree:

400 g Knollensellerie
 500 ml Gemüsefond
 100 g Butter
 200 g Sahne
 Salz, aus der Mühle

Für die Sauce:

250 ml Spätburgunder
 200 ml Wildfond
 200 ml Kalbsfond
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Johannisbeergelee
 50 g kalte Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Rehrücken gegebenenfalls parieren und in einer Pfanne mit reichlich heißem Butterschmalz von allen Seiten etwa 4 Minuten scharf anbraten. Rosmarin und Thymian dazugeben, Nelken und angedrückte Wacholderbeeren ins heiße Butterschmalz geben und mit erhitzen. Das Fleisch mit Wildgewürz, Salz und Pfeffer würzen.

Für etwa 15 Minuten im vorgeheizten Ofen rosa fertig garen.

Die Möhren schälen, vom Ende befreien und etwa 1 cm Grün stehen lassen.

Die Schalotte abziehen, Ingwer schälen, beides fein hacken und mit aufgeschäumter Butter und Zucker in einer Pfanne anschwitzen. Die Karotten dazugeben und etwa 10 Minuten bei niedriger Temperatur garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel mit 1 EL Butter kurz andünsten, mit 500 ml Gemüsefond auffüllen und nach Bedarf salzen.

Sobald der Sellerie weich ist, mit der übrigen Butter und der Sahne cremig pürieren.

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomatenmark in einem Topf mit aufgeschäumter Butter kurz anrösten, die Fonds und Spätburgunder angießen und mit Johannisbeergelee, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce mit einem Stabmixer und eiskalter Butter aufmontieren.

Den rosa gebratenen Rehrücken mit Spätburgunder-Sauce, Ingwer-Möhren und Selleriepüree auf Tellern anrichten und servieren.



Lea Munz

Rice and Curry:

Zweierlei sri-lankische Curry mit feurigem Hähnchen, Kokos-Sambol und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Bohnen-Curry:

200 g Prinzessbohnen
1 Pandanblatt
3 Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe
¼ rote Zwiebel
50 ml Kokosnussahne
½ TL Kurkuma
1 TL Currypulver
1 TL Chilipulver
1 Zweig Curryblätter
½ TL Bockshornklee
Kokosnussöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Die Bohnen fein schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Tomaten halbieren und fein würfeln.

Kokosnussöl in einem Topf erhitzen und Bohnen, Knoblauch, Zwiebeln, Tomaten und Pandanblätter mit dem Bockshornklee scharf anbraten.

Kurkuma, Currypulver und -blätter sowie Chili dazugeben und 5 Minuten rösten.

Kokossahne angießen, nochmals aufkochen lassen und mit Salz abschmecken.

Für das Rote-Bete Curry:

100 g Rote Bete
1 Pandanblatt
20 ml Kokosnussahne
1 TL Currypulver
1 TL Chilipulver
1 TL Senfsamen
1 Knoblauchzehe
1 Kardamomkapsel
½ Zimtstange
1 Gewürznelke
1 Zweig Curryblätter
Kokosnussöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Die Rote Bete schälen, von den Enden befreien und in Streifen schneiden.

Rote Bete mit Curry, Chili und Salz in einer Schüssel vermengen.

Senfsamen, angedrückten Kardamom, Nelke, Curryblätter, die halbe Zimtstange, das Pandanblatt und angedrückten Knoblauch in einer Pfanne mit Kokosnussöl anbraten, den Rote-Bete-Mix dazugeben und 8 Minuten braten lassen.

Die Kokossahne angießen und mit Salz abschmecken.

Für das Kokosnuss-Sambol:

100 g Kokosnussschalen
1 Snack-Gurke
1 Cocktailtomate
½ grüne Chili
¼ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Limette, davon 2 EL Saft

Die Kokosraspeln in einer Schüssel mit etwa 25 ml Wasser 10 Minuten quellen lassen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Tomate und Gurke fein würfeln. Die Chili längs halbieren, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und klein schneiden.

Kokosraspeln mit Gurke, Tomate, Chili, Zwiebel, Knoblauch und Limettensaft vermengen.

- Für das Hähnchen:** Das Hähncheninnenfilet waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Kokosnussöl rundum kross anbraten. Das Geflügel aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
- 4 Hähncheninnenfilets à 50 g
 - 4 Cocktailtomaten
 - 1 Pandanblatt
 - 1 grüne Chili
 - 1 Zwiebel
 - 1 Knolle Ingwer à 2 cm
 - 2 EL Ketchup
 - 2 EL Sojasauce
 - 2 TL brauner Zucker
 - ½ Zimtstange
 - 1 Kardamomkapsel
 - 1 Zweig Curryblätter
 - 1 TL Chilipulver
 - ¼ TL Kurkuma
 - Kokosnussöl, zum Anbraten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili längs halbieren und grob hacken. Die Tomaten fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in Halbringe schneiden. Zwiebel, Ingwer und grüne Chili in einer Pfanne mit Kokosnussöl scharf anbraten. Zimt, Kurkuma, angedrücktem Kardamom, Pandanblatt, Curryblättern und Chilipulver anbraten. Braunen Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Sojasauce, Ketchup und Tomaten dazugeben und kräftig aufkochen.
- Das Hähnchen wieder hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für den Reis:** Den Reis mit Wasser im Verhältnis 1:2 mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur 20 Minuten quellen lassen.
- 100 g Basmati
 - 10 Chilifäden
- Das zweierlei sri-lankische Curry mit feurigem Hähnchen, Kokos-Sambol und Basmati auf Tellern anrichten und servieren.



Kai Goldsweer

Tagliatelle mit Lachs und Paprika-Sahne-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

100 g Hartweizengrieß
100 g Mehl
2 Eier
Salz, aus der Mühle

Mehl und Grieß in einer Schüssel miteinander vermischen. Die Eier mit der Hand unter die Mehlmischung kneten. Den Nudelteig für 10 Minuten in einer Klarsichtfolie im Kühlschrank lagern.

Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine verarbeiten, zwei Bahnen auswallen und diese mit dem Tagliatelle-Aufsatz zu dünnen Bandnudeln schneiden.

Die Tagliatelle in einem großen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten gar kochen.

Für die Sauce:

1 Lachsfilet ohne Haut à 250 g
2 rote Paprika
3 Frühlingszwiebeln
200 ml Gemüfefond
100 ml trockener Weißwein
200 g Sahne
2 EL Sahnemeerrettich
200 g Crème fraîche
¼ Bund Dill
2 EL Butter
1 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 80 Grad vorheizen.

Den Fisch waschen, trockentupfen und in etwa 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Den Fisch leicht salzen und mit wenig Öl auf einen Teller geben und im Ofen etwa 15 Minuten sanft vorgaren.

Die Paprika waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Rauten schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, von der äußeren Schale befreien und in schräge Ringe schneiden.

In einer Pfanne Butter aufschäumen lassen, die Frühlingszwiebeln und Paprika darin kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren. Gemüfefond, Sahne, Sahnemeerrettich und Crème fraîche unterrühren und kräftig aufkochen lassen. Den Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Sauce mit Dill, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Den Lachs aus dem Ofen nehmen und in der Sauce einmal aufkochen lassen.

Die Tagliatelle mit Lachs und Paprika-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.