



| Die Küchenschlacht - Überraschungsmenü |

Vorspeise: „Geeiste Gurkensuppe“ von Alfons Schuhbeck

Zutaten für zwei Personen

2	Salatgurken, à 500 g, gekühlt
250 ml	kaltes Wasser
1 Zehe	Knoblauch
80 ml	Sahne
1 Prise	Zucker
1 Prise	Chilipulver, mild
2 Zweige	Dill
2 EL	Weinessig, mild
	Salz

Zubereitung

Die Salatgurken schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne mit Hilfe eines Löffels herauskratzen und die Gurken zerkleinern.

Die Knoblauchzehe abziehen und eine Hälfte fein hacken.

Zwei Teelöffel Dill fein hacken. Ein paar Dillspitzen abzupfen und für die Garnitur zur Seite stellen.

Die Gurken mit dem Wasser, einem Esslöffel Essig und dem gehackten Knoblauch pürieren. Mit einer Prise Salz, Zucker und Chili würzen.

Die Mischung in eine Schüssel geben und mit der Sahne und dem gehackten Dill verrühren. Gegebenenfalls noch mit Essig abschmecken und kühl stellen.

Die Suppe zum Servieren in kalte Suppenschalen füllen und mit den Dillspitzen garnieren.



Hauptgang: „Rotbarbe mit Safranfenchel und Kirschtomaten“ von Alfons Schuhbeck

Zutaten für zwei Personen

4	Rotbarbenfilets, groß, entgrätet, mit Haut
1 Knolle	Fenchel, groß
150 ml	Gemüsefond
120 g	Kirschtomaten
2 Handvoll	Babyblattspinat
1 Zehe	Knoblauch
1 Prise	Chilipulver, mild
10	Safranfäden
2 EL	Olivenöl, mild
1 EL	Pflanzenöl
	Mehl, doppelgriffig
	Salz
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Fenchel putzen und in etwa 0,5 Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Fenchelstreifen mit dem Fond und den Safranfäden in einen Topf geben und zugedeckt fünf Minuten weich garen.

Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Den Babyblattspinat waschen und abtropfen lassen. Die Kirschtomaten halbieren.

Wenn der Fenchel weich gegart ist, die Kirschtomaten, den Babyblattspinat und Knoblauch darunter ziehen. Das Ganze mit Chili und Salz würzen und das Olivenöl dazu geben. Heiß werden lassen und den Knoblauch anschließend entfernen.

Die Rotbarbenfilets waschen und trocken tupfen und mit der Hautseite in das Mehl tauchen.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets bei mittlerer Hitze zuerst auf der Hautseite zwei bis drei Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Filets wenden und in der Nachhitze glasig durchziehen lassen. Die Rotbarben aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend salzen und pfeffern.

Das Fenchelgemüse und die Rotbarbenfilets auf Tellern anrichten und servieren.