

| Die Küchenschlacht - Menü am 26. Januar 2015 |

„Leibgerichte“ Alfons Schuhbeck



Leibgericht: „Bratwurst mit Rotkohl und Kartoffelpüree“ von Claudia Meden

Zutaten für zwei Personen

Für die Bratwurst:

2 grobe Bratwürste
1 EL Butterschmalz

Für den Rotkohl:

300 g Rotkohl
1 Zwiebel
1 EL Butterschmalz
100 ml Apfelsaft
3 EL Rotweinessig
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligkochende Kartoffeln
100 ml Milch
1 EL Butter
Muskatnuss, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und im Salzwasser gar kochen.

Den Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel im Butterschmalz in einem Topf anschwitzen. Den Kohl dazugeben und kurz anschmoren. Mit dem Apfelsaft und dem Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Lorbeerblatt und die Nelken dazugeben und bei geschlossenem Deckel circa 30 Minuten schmoren lassen.

Die Kartoffeln zu Püree stampfen und mit der Milch und der Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebenem Muskat abschmecken.

Das Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen. Die Bratwürste darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten sechs Minuten braun braten.

Das Bratwürste auf Tellern anrichten und mit dem Rotkohl und dem Kartoffelpüree servieren.



Leibgericht: „Wiener Schnitzel mit Kartoffelpüree und Gurkensalat“ von Siegfried Scheer

Zutaten für zwei Personen

Für das Wiener Schnitzel:

2	Kalbsschnitzel à 200 g
1	Zitrone
2	Eier
200 g	Butterschmalz
150 g	Mehl
150 g	Semmelbrösel
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kartoffelpüree:

250 g	mehligkochende Kartoffeln
200 g	Butter
100 ml	Sahne
1	Muskatnuss
20 g	Kümmel
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Gurkensalat:

½	Salatgurke
150 ml	saure Sahne
2 EL	Öl
1 EL	Essig
1 Bund	frischer Dill
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und mit einem Plattiereisen platt klopfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und etwa zehn bis zwölf Minuten in gesalzenem Wasser mit dem Kümmel kochen.

Die Kartoffeln abgießen, stampfen, Butter und Sahne dazu geben und vermischen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Eier aufschlagen und mit dem Schneebesen verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die zerkleinerte Semmelbrösel, die Eier und das Mehl in jeweils eine flache Schale geben. Die Schnitzel erst mit dem Mehl, dann mit dem Ei und zuletzt mit den Semmelbröseln panieren.



Anschließend die Schnitzel in Butterschmalz von beiden Seiten für etwa fünf Minuten pro Seite anbraten. Dabei die Schnitzel ständig mit dem flüssigen Fett übergießen, um eine knusprige Panade zu erhalten. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf ein Küchenkrepp geben, damit das überschüssige Fett aufgesogen wird.

Für den Gurkensalat die Salatgurke schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Dill kleinhacken. Die saure Sahne mit dem Essig, dem Öl und dem Dill vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit den Gurken vermengen.

Das Schnitzel mit dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten. Die Zitrone vierteln und dazulegen. Den Gurkensalat separat dazu servieren.



Leibgericht: „Teriyaki-Lachs mit Kokos-Curry-Spätzle, Wok-Gemüse und Avocado-Wasabi-Creme“ von Kathrin Koca

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

- 2 Lachsfilets, à 180 g (mit Haut)
- 1 Zitrone
- Teriyaki-Sauce, zum Marinieren

Für die Spätzle:

- 2 Eier
- 300 g Mehl
- 200 ml Kokosmilch
- 2 TL Currypulver, scharf
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz, zum Abschmecken
- Muskatnuss, zum Abschmecken

Für das Gemüse:

- 200 g Champignons
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- ½ Brokkoli
- 2 gelbe Paprika
- 100 g Zuckerschoten
- 1 Knoblauchzehe
- Ingwerpulver, zum Abschmecken
- Teriyaki-Sauce, zum Abschmecken
- Olivenöl, zum Anbraten
- Cayennepfeffer, zum Abschmecken

Für die Wasabicreme:

- 1 TL Wasabipaste
- 1 Avocado
- 1 EL Crème fraîche
- 2 Stiele Koriander, zur Dekoration
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Für das Wok-Gemüse den Brokkoli, die Champignons, die Zuckerschoten und die Paprika putzen. Die Brokkoliröschen abtrennen, das restliche Gemüse klein schneiden. Den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden.

Eines der Eier trennen, das Eiweiß kann anders verwendet werden.

Für die Spätzle das zweite Ei, das Eigelb, die Kokosmilch, das Mehl, das Currypulver, das Öl und das Salz zu einem glatten Teig verrühren. Mit etwas geriebener Muskatnuss abschmecken.



Das Öl im Wok erhitzen, das Gemüse hinzufügen und anbraten. Mit der Teriyakisauce, dem Ingwerpulver und dem Cayennepfeffer abschmecken.

Für den Lachs die Zitrone auspressen. Den Lachs waschen und trockentupfen und an der Hautseite einschneiden. Den Fisch mit dem Zitronensaft und der Teriyakisauce marinieren und ihn anschließend mit der Hautseite in eine leicht erhitze Pfanne geben. Langsam knusprig von beiden Seiten etwa vier Minuten anbraten. Den Lachs erst in der Pfanne salzen.

Die Spätzle ins kochende Wasser hobeln. Wenn die Spätzle oben schwimmen, abseihen.

Für die Avocado-Wasabi-Creme die Avocado schälen und den Kern entfernen. Anschließend in Stücke schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Die Wasabipaste dazugeben und mit etwas Crème fraîche cremig rühren. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spätzle auf den Tellern anrichten, den Lachs darauf geben und das Gemüse daneben anrichten. Die Wasabi-Creme mit einem Korianderblatt in einem kleinen Schälchen anrichten und mit den Spätzle und dem Lachs servieren.



Leibgericht: „Rinderfilet mit Rosmarinkruste und Ratatouille“ von Jens Rigterink

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet mit der Rosmarinkruste:

400 g	Rinderfilet
100 g	Butter
1 EL	Parmesan
1 ½ EL	Öl
½ EL	mittelscharfer Senf
1-2 Zweige	Rosmarin
1 -2 Zweige	Thymian
2-3 Stiele	Petersilie
1 TL	grüne Pfefferkörner
10 EL	Paniermehl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Ratatouille:

1	rote Paprika
1	Aubergine
1	Zucchini
2	Tomaten
200 g	stückige Tomaten
1	große Zwiebel
2	Knoblauchzehen
120 ml	Olivenöl
1 Bund	Kräuter der Provence
1 Bund	Basilikum
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Für das Rinderfilet das Fleisch waschen und trockentupfen. Anschließend das Fleisch in Scheiben schneiden, salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer einreiben.

Die Kräuter fein hacken, die Butter schmelzen und die Kräuter mit dem Paniermehl, dem Parmesan und etwas Salz, Pfeffer, den Senf und den grünen Pfefferkörnern verrühren. Die Panade kurz köcheln lassen und dann zur Seite stellen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf beiden Seiten gut eineinhalb Minuten scharf anbraten. Das Fleisch in eine Auflaufform geben und mit der Panade gut einen Zentimeter dick bestreichen. Das Filet für circa 15 Minuten in den Backofen geben.



Die Aubergine und die Zucchini von den Enden befreien und in gleichgroße Stücke schneiden. Die Paprika aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls in Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die frischen Tomaten und die Dosentomaten in Stücke schneiden. Die Kräuter fein hacken.

Die Aubergine, die Zucchini und die Paprika mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten und die Aubergine und die Zucchini dazugeben. Die Paprika mit etwas Olivenöl ebenfalls dazugeben und das Ganze gut umrühren. Zwei Minuten köcheln lassen und anschließend die Tomaten und die Dosentomaten, sowie deren Saft dazugeben und alles weitere fünf Minuten köcheln lassen. Die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rinderfilet mit dem Ratatouille auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Kalbskotelett in Rotweinsauce mit Bratkartoffeln und Artischockengemüse“ von Marga Halcour

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbskotelett:

- 2 Kalbskotelett à 200 g
- Butterschmalz, zum Anbraten

Für die Rotweinsauce:

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 1 Chilischote
- 500 ml Rotwein
- 200 ml Gemüsefond
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Puderzucker
- 2 EL Stärke
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bratkartoffeln:

- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 EL Butterschmalz
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Artischockengemüse:

- 1 Artischocke
- 6 Kirschtomaten
- 50 ml Geflügelfond
- Öl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch das Kalbskotelett in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten kurz anbraten und es anschließend in den Backofen geben.

Von dem Ingwer eine zentimetergroße Scheibe abschneiden. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone und die Orange schälen und jeweils einen Streifen der Schale abscheiden. Die Früchte können anders verwendet werden.

Den Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren, das Tomatenmark dazugeben und leicht anrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und das Ganze zu einem Sirup einköcheln lassen.



Anschließend mit dem Fond aufgießen, etwas reduzieren lassen und mit der Stärke abbinden. Die ganze Chili, den Knoblauch, die Ingwerscheibe, die Lorbeerblätter und die Zitronen- und Orangenschale dazugeben und das Kotelett in der Sauce garziehen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln schälen und in gleich große Würfel schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln hineingeben und von allen Seiten goldbraun braten. Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Artischockengemüse die Blätter von der Artischocke abschneiden, sodass nur das Herz übrig bleibt. Die Blätter können anderweitig verwendet werden. Das Stroh herauskratzen und das Herz in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Artischockenscheiben darin etwa fünf Minuten braten. Mit dem Geflügelfond ablöschen. Die Tomaten hinzugeben und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Kalbskotelett mit der Rotweinsauce auf Tellern anrichten und mit den Bratkartoffeln und dem Artischockengemüse servieren.



Leibgericht: „Rote-Bete-Risotto mit Kabeljau und Rucola“ von Sebastian Hensel

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

250 g	Risottoreis
2	frische kleine rote Bete
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
50 g	Parmesan
1 L	Gemüsefond
50 ml	trockener Rotwein
1 EL	flüssiger Honig
4 Zweige	Rosmarin
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kabeljau:

2	Kabeljau-Filets á 150 g (ohne Haut)
30 g	Butter
1	Zitrone
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

¼	Rucolasalat
2 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamico Essig
1 TL	Senf, mittelscharf
1 TL	flüssiger Honig
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Fond in einem Topf erhitzen.

Die rote Beete schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Parmesan reiben.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln darin glasig andünsten.

Die rote Beete dazugeben und mit dem Honig leicht karamellisieren lassen. Anschließend den Risottoreis dazugeben und unter Rühren kurz mit andünsten lassen.



Den Reis mit dem Rotwein ablöschen und den Rosmarin im Ganzen dazugeben. Unter Rühren eine Kelle des köchelnden Fonds hinzugeben. Diesen Vorgang wiederholen, sobald die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde und bis der Reis bissfest gegart ist. Den Rosmarin entfernen. Abschließend die Butter und den Parmesan unter die Masse rühren.

Die Fischfilets waschen und trockentupfen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in eine flache Auflaufform geben. Die Butter in Flöckchen auf den Fisch geben. Anschließend 20 Minuten im Backofen garen.

Den Rucola waschen und trocknen. Den Senf mit dem Essig, dem Öl und dem Honig zu einem Salatdressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zitrone auspressen, den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit etwas Saft beträufeln.

Das Rote Beete Risotto und den Salat auf Tellern anrichten, das Dressing über den Salat geben und mit dem Kabeljau servieren.