

# | Die Küchenschlacht - Menü am 27. April 2015 |

## „Leibgerichte“ Alfons Schuhbeck



### **Leibgericht: „Skrei in der Kartoffelkruste mit Dillgurken und Zitronensauce“ von Manfred Winkler**

#### **Zutaten für zwei Personen**

##### *Für die Zitronensauce:*

100 g	festkochende Kartoffeln
1	Zitrone
2 EL	Butter
80 g	Sahne
350 ml	Gemüsefond
1	Lorbeerblatt
1	getrocknete rote Chilischote
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für die Gurken:*

2	Gärtnergurken
3 EL	Butter
1 Bund	Dill
	mildes Chilisalz

##### *Für den Skrei:*

4	Skreifilets à 120 g
4	kleine festkochende Kartoffeln
3 EL	Butter
1 Msp.	Chiliflocken
	Salz, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Die Butter für die Zitronensauce, für die Gurken und für den Skrei zusammen in einem Topf erhitzen, bis sie eine braune Farbe angenommen hat.

Für die Sauce die Kartoffeln schälen und klein würfeln. In dem Fond mit dem Lorbeerblatt und der Chilischote 15 bis 20 Minuten gar ziehen lassen.

Die Schale der Zitrone abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen.

Das Lorbeerblatt und die Chilischote entfernen. Die Kartoffeln mit der Flüssigkeit in einen hohen Rührbecher füllen. Zwei Esslöffel der braunen Butter, die Sahne und eine Messerspitze des Zitronenabriebs dazugeben. Pürieren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.



Für die Dill-Gurken die Gurken schälen, halbieren und mit einem Löffel entkernen. Die Gurke in Scheiben schneiden und im kochenden Salzwasser bissfest blanchieren. Die Gurke in einen Sieb abgießen und kalt abschrecken.

Den Dill fein hacken.

In einer Pfanne drei Esslöffel der braunen Butter erhitzen. Die Gurken und den Dill dazugeben. Mit dem Chilisalz abschmecken.

Für den Fisch das Skreifilet waschen und trocken tupfen. Die Kartoffeln waschen und schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Den Fisch mit Salz würzen und schuppenförmig mit Kartoffelscheiben belegen. Die übrige braune Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fisch bei mittlerer Hitze zuerst auf der „Kartoffelseite“ goldbraun braten. Anschließend wenden und auf der anderen Seite etwa drei Minuten fertig garen. Den Fisch auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit den Chiliflocken nach Belieben bestreuen.

Die Gurken auf Tellern anrichten, das Fischfilet darüberlegen. Die Zitronensauce mit dem Stabmixer aufschäumen und die Gurken damit beträufeln und servieren.



## **Leibgericht: „Mofongo mit Garnele im Safransud“ von Valerie Hilser**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Mofongo:*

- 10 g Bacon
- 1 grüne Kochbanane
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 1/2 EL Olivenöl
- Frittierfett
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Garnele:*

- 4 Riesengarnelen, ohne Kopf
- Pflanzenöl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Safransud:*

- 30 g grüne Erbsen, aus der Dose
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- 100 ml Hühnerfond
- 1 Prise Safran
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Das Frittierfett für den Mofongo in einem Topf erhitzen.

Für den Safransud den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und darin den Knoblauch anbraten und mit dem Hühnerfond ablöschen. Anschließend kurz aufkochen lassen, noch etwas Butter hinzugeben, und mit dem Safran und Salz abschmecken. Abschließend die Erbsen hinzufügen und einige Minuten köcheln lassen.

Die Kochbanane schälen, an beiden Enden ein Stück abschneiden, in dünne Scheiben schneiden, im heißen Öl für etwa sechs Minuten frittieren und anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für den Mofongo das Olivenöl in einen großen Mörser geben, den Knoblauch abziehen und mit etwas Salz zum Olivenöl geben und das Ganze zu einer Masse verarbeiten. Danach die Hälfte der frittierten Kochbananenscheiben hinzugeben und ebenfalls zerstoßen. Nun die Baconscheiben in der Pfanne ohne Öl kross anbraten und mit etwas von dem Safransud und den restlichen Kochbananenscheiben in den Mörser geben und zerstoßen.

Mit einem Löffel die Masse in einen Servierring geben und auf einem Teller anrichten.



Die Riesengarnelen am Rücken längs aufschneiden, entdarmen, waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl kurz knusprig braten.

Die Limette in Scheiben schneiden.

Den Mofongo mit der Riesengarnele ebenfalls auf dem Teller anrichten und mit den Limettenscheiben und dem Safransud garniert servieren.



## **Leibgericht: „Rinderfilet mit Kräuterbutter, Ratatouille und Süßkartoffelstampf“ von Tim Biebighäuser-Becker**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Rinderfilet:*

200 g Rinderfilet Tournedos  
4 Zweige Rosmarin  
1 Zehe Knoblauch  
Butterschmalz, zum Anbraten  
Fleur de Sel, zum Abschmecken  
Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Kräuterbutter:*

100 g Butter  
je 1/2 Bund Schnittlauch, Thymian, Rosmarin, Petersilie, Basilikum  
Paprikapulver, zum Abschmecken  
Zucker, zum Abschmecken

#### *Für den Süßkartoffelstampf:*

100 g Süßkartoffeln  
50 g Karotten  
50 g Crème fraîche  
50 g Butter  
200 ml Gemüsefond  
Currypulver, zum Abschmecken  
Zucker, zum Abschmecken

#### *Für das Ratatouille:*

1 Champignon  
1 grüne Zucchini  
1 gelbe Zucchini  
1 schwarze Aubergine  
1 lila/weiße Aubergine  
1 Tomate (Ochsenherz)  
4 Stiele Basilikum  
50 g Parmesan  
Olivenöl

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Wasser, gemeinsam mit dem Gemüsefond zum Kochen bringen.

Die Kräuter hacken, unter die weiche Butter geben, mit Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Zucker abschmecken und in das Gefrierfach stellen.

Die Süßkartoffeln und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Sobald das Wasser kocht, Süßkartoffeln und Karotten hinzugeben und weich kochen.



In eine Pfanne, bei starker Hitze, ein wenig Schmalz geben und in eine weitere Pfanne, bei mittlerer Hitze, Olivenöl geben. Anschließend die Knoblauchzehe abziehen, andrücken und mit dem Rosmarinweig zum Schmalz geben. Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Sollte das Schmalz heiß genug sein, das Fleisch in der Pfanne von allen Seiten eineinhalb Minuten scharf anbraten. Danach herausnehmen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem Knoblauch und Rosmarin bei 80 Grad für etwa zehn bis 15 Minuten (je nach Dicke des Filets) in den Backofen auf den mittleren Rost legen.

Die Zucchini, die Auberginen und den Champignon waschen und abtrocknen. Von den Zucchini und den Auberginen je eine oder zwei leicht schräge Scheiben abschneiden und zusammen mit dem Champignon in die Pfanne mit dem Olivenöl geben. Kross anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und wieder herausnehmen. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden.

Die Zucchini und die Aubergine auf einem feuerfesten Teller stapeln. Dabei eine Scheibe der Tomate in die Mitte und den Champignon obenauf geben. Den Parmesan reiben und anschließend über das Ratatouille streuen. Im Backofen noch einmal zehn Minuten garen.

Die Kräuterbutter aus dem Gefrierfach nehmen.

Sind die Süßkartoffeln und Karotten weich, wird die Flüssigkeit zu drei Viertel abgeschüttet und Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Curry hinzugegeben. Alles miteinander gut zerstampfen, bis es eine weiche Konsistenz hat. Abschmecken und zum Schluss die Butter hinzugeben.

Den Kartoffelstampf auf einen vorgewärmten Teller in die Mitte geben und mit einem Löffel eine Kuhle ziehen. Das Rinderfilet schräg aufschneiden und gemeinsam mit dem Ratatouille darauf anrichten. Mit Basilikum ausgarnieren und die Kräuterbutter dazu reichen und servieren.



## **Leibgericht: „Chicken Madras“ mit Basmatireis und Joghurt-Schnittlauch-Dip“ von Christa Winkler**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Chicken Madras:*

200 g	Hähnchenfilet
2	Zwiebeln
100 g	Karotten
100 g	Porree
2 Zehen	Knoblauch
1 Schote	rote Chili
½	Zitrone
100 g	Ananas, aus der Dose (mit dem Saft)
1	Banane
100 g	Crème fraîche
250 ml	Kokosmilch
125 ml	Gemüsefond
1 EL	Waldhonig
50 g	Cashewkerne
	Madrascurry, zum Abschmecken
	edelsüßes Paprikapulver, zum Abschmecken
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Basmatireis:*

200 g	Basmatireis
1 EL	Butter
1 Prise	Zimtpulver
1 Prise	Nelkenpulver
2 EL	Mandelblättchen
	Salz, aus der Mühle

#### *Für den Joghurt-Schnittlauch-Dip:*

½	Zitrone
1 Zehe	Knoblauch
200 g	Naturjoghurt
100 g	Schmand
1 EL	Zucker
1 TL	Senf
1 EL	Ketchup
½ Bund	Schnittlauch
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



## Zubereitung

Für den Reis einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und den Reis kochen.

Das Hähnchenfleisch waschen, trocknen und in Stücke schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit dem Madrascurry bestäuben.

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und würfeln. Die Karotten und den Porree waschen, trocknen, die Enden entfernen und in kleine Stücke schneiden. Alles mit dem Gemüsefond in die Pfanne des Hähnchens geben, für fünf Minuten kochen lassen und mit dem Madrascurry abschmecken.

Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und in feine Ringe schneiden. Die Ananas abgießen und in kleine Stücke schneiden. Den Ananassaft auffangen. Die Banane in Scheiben schneiden. Die Chiliringe, das Hähnchenfleisch, die Crème fraîche, die Ananasstücke, die Bananenscheiben, die Cashewnüsse und die Kokosmilch zu dem Gemüse geben. Alles zusammen schmoren lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die andere Hälfte kann für den Dip verwendet werden. Das „Chicken Madras“ mit etwas Salz, ein wenig Pfeffer, dem Madrascurry, Paprikapulver, dem Ananassaft und dem Zitronensaft abschmecken. Abschließend den Honig unterrühren.

Den fertigen Basmatireis mit der Butter, dem Zimt, dem Nelkenpulver und den Mandelblättchen verfeinern.

Für den Joghurt-Schnittlauch-Dip den Joghurt und den Schmand mit einem Schneebesen cremig aufschlagen. Den Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Zitrone auspressen. Den Schnittlauch waschen, trocknen und in Ringe schneiden. Den Saft der Zitrone, den Knoblauch, den Zucker, den Senf, den Ketchup und den Schnittlauch zugeben. Den Dip mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen.

Das „Chicken Madras“ mit dem Basmatireis und dem Joghurt-Schnittlauch-Dip auf Tellern anrichten und servieren.





## **Leibgericht: „Tofu-Curry-Pfanne mit Vollkornreis“ von Daniel Suckrow“**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Curry:*

200 g	Tofu
160 g	Vollkornreis
1 Stange	Lauch
1 ½	gelbe Paprikaschoten
5	große Karotten
1	Zwiebel
400 ml	Kokosmilch
	Olivenöl
50 ml	Sojasauce
1	Chilischote
2 EL	Currypulver
2 Msp.	Kurkuma
1 Stiel	Basilikum
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und in einem Esslöffel Currypulver, der Sojasauce und 50 Milliliter Kokosmilch in einer Schüssel einlegen.

Den Vollkornreis in reichlich gesalzenem Wasser gar kochen.

Für die Curry-Pfanne den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Die Paprika in dünne Streifen schneiden. Die Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Lauch darin kurz bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Tofuwürfel aus der Marinade nehmen, zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Die Marinade beiseite stellen.

Die Karotte und die Paprika zugeben und zwei bis drei Minuten unter Rühren anbraten. Das Gemüse mit der Marinade und der restlichen Kokosmilch ablöschen. Mit der Chili, dem restlichen Currypulver und dem Kurkuma würzen und das Curry noch weitere fünf Minuten köcheln lassen.

Den Vollkornreis auf Tellern anrichten und das Curry darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen, mit Basilikumblättern garnieren und servieren.



## **Leibgericht: „Mit Pesto rosso gefülltes Schweinefilet und Tagliatelle mit frischer Tomatensauce“ von Peggy Graff**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Schweinefilet:*

1	Schweinefilet à 300 g
5 Scheiben	Parmaschinken
100 g	Parmesan
2 EL	Pesto Rosso
½ Bund	Basilikum
	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Tagliatelle:*

300 g	Weizenmehl
2	Eier
2 TL	Olivenöl

#### *Für die Tomatensauce:*

1	Sardellenfilet
100 g	Zwiebeln
200 ml	Rotwein
200 g	Tomatenstücke
200 ml	passierte Tomaten
1 Dose	Tomatenmark
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Oregano
2 Zweige	Basilikum
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 220 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Reichlich gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für das gefüllte Schweinefilet die Basilikumblätter vom Stiel abzupfen. Den Parmesan reiben. Die Schweinelende parieren, waschen und trocken tupfen. Das Fleisch der Länge nach aufschneiden und entlang des Schnittes mit Basilikumblättern belegen. Den Parmesan mit dem Pesto vermischen und auf die Basilikumblätter geben.

Die Lende wieder in Form bringen und mit dem Parmaschinken umwickeln. Das Fleisch anschließend mit Olivenöl einreiben.

Mit der gefüllten Seite nach unten auf den Bratrost legen und für 20 Minuten im Ofen braten, danach zehn Minuten ruhen lassen.



Für die Sauce die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Das Sardellenfilet klein schneiden. Die Kräuter hacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten, dann mit dem Tomatenmark binden. Die Tomatenstücke, die passierten Tomaten und das Sardellenfilet hinzugeben und mitkochen. Die Sauce mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken, mit dem Rotwein ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Für die Tagliatelle das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier, etwas kaltes Wasser und das Olivenöl hinzufügen.

Alles mit der Hand verkneten, bei Bedarf immer noch etwas Wasser hinzugeben. So lange kneten bis ein fester, geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig dünn ausrollen und durch die Nudelmaschine geben.

Die Nudeln im kochenden Wasser bissfest kochen.

Die Nudeln mit dem aufgeschnittenen Schweinefilet und der Tomatensauce auf Tellern anrichten und servieren.