

## | Die Küchenschlacht - Menü am 15. April 2015 | „Hauptgerichte“ Alfons Schuhbeck



### **Hauptgericht: „Bunter Rahm-Mangold mit Rinderfilet und Spätzle“ von Margarethe Hoffmann-Decker**

#### **Zutaten für zwei Personen**

##### *Für den Mangold:*

400 g bunter Mangold  
30 g getrocknete Tomaten in Öl  
1 Zehe Knoblauch  
2 Schalotten  
200 ml Pilzfond  
100 ml Sahne  
Rapsöl, zum Andünsten  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für das Rinderfilet:*

2 Rinderfilets à 150 g  
4 Scheiben Bacon  
Butterschmalz, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für die Spätzle:*

250 g Pastamehl  
2 Eier  
75 g kalte Butter  
Salz, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben und die Eier, 125 Milliliter Wasser und das Salz mit einem Kochlöffel gut unterschlagen. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.

Das Filet mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Bacon umwickeln und anschließend scharf in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Im Backofen etwa 15 Minuten fertig garen lassen.

Für den Rahm-Mangold gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Tomaten abtropfen lassen und fein schneiden. Den Mangold waschen und schleudern, anschließend die Stiele abtrennen, kleinschneiden und im Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

Für den Spätzleteig gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.



Die Schalotten und den Knoblauch in dem Öl glasig dünsten, mit dem Fond und der Sahne ablöschen und sämig kochen. Die Mangoldblätter und die Tomaten zugeben und garen. Anschließend die Stiele ebenfalls dazugeben und abschmecken.

Für die Spätzle eine Pfanne mit Butter erhitzen.

Den Spätzleteig über eine Spätzlereibe in kochendes Salzwasser reiben und einmal aufkochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Spätzle in der Pfanne mit Butter schwenken.

Das Filet und die Spätzle auf dem Mangold anrichten und servieren.



## **Hauptgericht: „Rinderfilet mit Rosmarinkartoffeln und gefüllter Paprikaschote mit Joghurt-Limetten-Dip“ von Florian Scheil**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Rinderfilet:*

2 Rinderfilets à 250 g  
1 Zweig Rosmarin  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Rosmarinkartoffeln:*

10 kleine, neue Kartoffeln  
3 Zweige Rosmarin  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die gefüllte Paprikaschote:*

2 rote Spitzpaprika  
250 g Fetakäse  
1 TL Frischkäse  
1 Zweig Oregano  
Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den -Dip:*

100 g Griechischer Joghurt, 10%  
1 Limette  
Chilipulver, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Zwiebeln abziehen und würfeln und gemeinsam mit dem Rosmarin in eine heiße Pfanne geben.

Das Rindersteak von beiden Seiten drei Minuten scharf anbraten und anschließend für zehn Minuten mit dem Rosmarinzweig in den vorgeizten Backofen geben.

Die Kartoffeln waschen und vierteln. Den Rosmarin fein hacken. Die Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln mit Öl bestreichen und den Rosmarin sowie ausgepressten



Knoblauch und die Zwiebeln darüber geben. Anschließend bei 180 Grad in den Backofen geben. Erst beim Servieren die Kartoffeln salzen und pfeffern.

In der Zwischenzeit die roten Paprika aushüllen und von innen säubern. Die Oregano- und Basilikumblätter abzupfen und klein schneiden. Diese dann mit dem Fetakäse und dem Frischkäse füllen. Mit Öl bestreichen und mit Oregano und Basilikum würzen. Die Paprika in eine feuerfeste Auflaufform und anschließend zu den Kartoffeln in den Ofen geben.

Für den Dip die Limette halbieren und den Saft auspressen. den griechischen Joghurt, das Chilipulver und Limettensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rinderfilet mit den Rosmarinkartoffeln, den gefüllten Spitzpaprika und dem Joghurt-Limetten-Dip auf Tellern anrichten und servieren.



## **Hauptgericht: „Seezunge mit Petersilienkartoffeln, Nussbutter und Blattsalat mit Zitronendressing“ von Johanna Gerber**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Seezunge:*

2 Seezungen (Nordseezungen)  
100 g Mehl  
Butter, zum Braten  
Sonnenblumenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Kartoffeln:*

5 vorwiegend festkochende Kartoffeln  
1 Bund glatte Petersilie  
250 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Salat:*

1 Kopfsalat  
2 Zitronen  
2 EL Honig  
2 EL Senf  
1 EL Zucker  
Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, tournieren und im Salzwasser gar kochen.

Den Kopfsalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke reißen. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Aus dem Zitronensaft, Honig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Sonnenblumenöl ein Dressing herstellen und dieses über den Salat geben.

Die Butter in einer Kasserolle bräunen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit der braunen Butter und Petersilie begießen.

Die Seezungen waschen, trocken tupfen, mehlieren und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten vorsichtig braten.

Die Seezungen mit den Petersilienkartoffeln und dem Salat auf Tellern anrichten und mit etwas übriger braunen Butter garnieren.



## **Hauptgericht: „Lammfilet mit Bohnen-Cannelloni“ von Hannah Baunach**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Lammfilet:*

1	Lammrückenfilet à ca. 300 g
4 Zehen	Knoblauchzehen
2 Zweige	Rosmarin
250ml	Lammfond
	Olivenöl zum Braten
	Fleur de Sel
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Bohnen-Cannelloni:*

4 Scheiben	San Daniele Schinken
300 g	Keniabohnen
100 g	Zuckerschoten
100 g	Schneidebohnen
100 g	Cannellinibohnen, vorgekocht
8	Tomatenfilets, halbtrocknet
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1	Ei
20 g	Butter
2 EL	Mehl
2 EL	Semmelbrösel
20 g	Parmesan
1 EL	Bohnenkraut
	Olivenöl, zum Braten
	grobes Meersalz
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Das Lamm waschen, trocken tupfen, leicht salzen und von beiden Seiten circa fünf Minuten anbraten. Den ungeschälten Knoblauch und die Rosmarinzweige dazugeben und im vorgeheizten Backofen circa zehn bis 15 Minuten garen. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie circa zehn Minuten am Herdrand ruhen lassen. Anschließend nochmals salzen und pfeffern.

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Tomatenfilets in Streifen schneiden. Die Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Das Bohnenkraut waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Bohnen von den Enden befreien und in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken.



Den Parmesan fein reiben. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbrösel sowie dem Parmesan vorbereiten. Zwei Drittel der Kaniabohnen gleichmäßig auf die vier Scheiben Schinken verteilen und einwickeln. Anschließend mehlieren, durch das verquirlte Ei ziehen und mit den Semmelbröseln und Parmesan panieren.

In Olivenöl knusprig ausbacken, aus der Pfanne nehmen und schräg halbieren.