

| Die Küchenschlacht - Menü am 13. April 2015 | „Leibgerichte“ Alfons Schuhbeck



Leibgericht: „Marokkanischer Lammtopf mit Couscous“ von Margarethe Hoffman-Decker

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammtopf:

350 g Lammlachs
30 g getrocknete Aprikosen
150 g Knollensellerie
10 g Ingwer
1 kleine Zwiebel
2 EL Butter
1 EL Rapsöl, zum Anbraten
1 TL Koriandersamen
Ras el-Hanout
Harissa, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Couscous:

100 g Instant Couscous
1 Orange
1 Zitrone
2 EL Rapsöl
2 TL Akazienhonig
1 Bund frisches Koriandergrün
1 TL Zimt
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Zubereitung:

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Lammtopf die Hälfte der Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze vorbereiten.

Die Zwiebel abziehen, den Ingwer schälen und beides fein reiben. Den Sellerie und die Aprikosen waschen und trocken tupfen. Anschließend beides fein würfeln. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend von beiden Seiten scharf anbraten und im Backofen garen.



Öl und die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und anschließend die Zwiebeln, den Ingwer und die Koriandersamen darin andünsten. Die Harissa und das Ras el-Hanout, sowie den Sellerie und die Aprikosen dazugeben. Mit 200 Milliliter warmem Wasser angießen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Danach das Fleisch hinzugeben und kurz ziehen lassen.

Währenddessen die Zitrone und die Orange halbieren und den Saft auspressen, in einem Topf aufkochen und anschließend den Couscous mit dem aufgekochten Saft übergießen. Den Couscous zehn Minuten ziehen lassen und danach mit dem Öl, dem Honig, dem Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Couscous zusammen mit dem Lammtopf auf Tellern anrichten und mit dem Koriandergrün garnieren.



Leibgericht: „Rotes Thai-Curry mit Hühnchen und Basmatireis“ von Florian Scheil

Zutaten für zwei Personen

Für das Thai Curry:

400 g	Hähnchenbrustfilet
150 g	kleine feste Champignons
1 Bund	Frühlingszwiebeln
250 g	schmale feste Zucchini
5 Röschen	Brokkoli
1	Möhre
½ rote	Paprikaschote
1	kleine rote Chilischote
2	Knoblauchzehen
400 ml	ungesüßte Kokosmilch
1-2 EL	rote Thai-Currypaste
1/2-1 TL	Fischsauce
½ Bund	Thai Basilikum
20 g	Ingwer
2 EL	Sojasauce
1 Bund	Koriander
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Reis:

300 g	Basmatireis
1 Stange	Zitronengras
	Salz

Zubereitung

Die Pilze sauber bürsten, die Zucchini von den Enden befreien, die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. Die Paprikahälfte putzen, von Kernen und Scheidewänden befreien und mit den Zucchini klein schneiden. Die Chili halbieren, entkernen und ebenfalls von Scheidewänden befreien und in Ringe schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Chili und das Koriandergrün beiseite stellen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden.

Den Ingwer schälen und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Und Beides mit der Sojasauce in einer Schüssel vermengen und das Fleisch damit marinieren. Bei



Vier Esslöffel von der dicken Creme der Kokosmilch abnehmen und im Wok kurz aufkochen. Die rote Currypaste dazugeben und circa drei Minuten mit anbraten, bis es duftet und Öl an der Oberfläche austritt. Noch drei Esslöffel Kokoscreme unterrühren und das Fleisch darin circa zwei Minuten anbraten.

Den Basmatireis mit der doppelten Menge an Salzwasser sowie der Zitronengrasstange bissfest garen.

Die übrige Kokoscreme, die Kokosmilch und einen halben Teelöffel Salz dazugeben und circa drei Minuten köcheln. Das Gemüse und die weißen Frühlingszwiebeln hinzufügen und unter Rühren vier bis fünf Minuten köcheln, bis das Fleisch zart und das Gemüse bissfest ist. Abschließend mit Fischsauce und Zucker würzen, mit den grünen Frühlingszwiebeln, dem Koriander und Chili servieren.

Den Basmatireis zusammen mit dem Hähnchen-Thai-Curry auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Tomatisiertes Risotto mit Garnelen“ von Johanna Gerber

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 Garnelen
1 Chilischote
½ Bund Rosmarin
Chiliflocken, zum Abschmecken
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Für das Risotto:

200 g Risottoreis
200 g Cherrytomaten
2 Zwiebeln
½ Knolle frischen Knoblauch
100 g Parmesan, am Stück
100 g Butter
200 ml trockener Weißwein
200 ml Brühe
2 EL Tomatenmark, Oro di Parma
Olivenöl, zum Anbraten
Zucker, zum Abschmecken
grobes Meersalz
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Die Cherrytomaten mit dem Strunk waschen und in eine Auflaufform geben. Mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer, grobem Meersalz und etwas Zucker würzen, dann in den Ofen stellen.

Für das Risotto die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Eine Pfanne mit etwas Butter und etwas Olivenöl erhitzen, die Zwiebelmischung darin andünsten und mit ein wenig Zucker karamellisieren. Den Risottoreis hinzugeben und mit anschwitzen.

Das Risotto abwechselnd mit Brühe und Weißwein ablöschen, dabei stets umrühren und Flüssigkeit verkochen lassen.

Den Parmesan reiben. Das Risotto mit dem Parmesan würzen und mit zwei Esslöffeln Tomatenmark verfeinern. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Garnelen putzen und waschen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Rosmarin hineinlegen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. Den Knoblauch zusammen mit der Chilischote hinzufügen, die Garnelen in die Pfanne geben und zwei Minuten von beiden Seiten anbraten. Mit Pfeffer, Salz und Chili Flocken würzen.

Das Risotto mit den karamellisierten Tomaten und den Garnelen anrichten und servieren.



Leibgericht: „Norderneyer Galloway-Filet mit selbstgemachten Tagliatelle und Zitronenbutter“ von Jürgen Kolenda

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

500 g Galloway Rinderfilet
1 Knoblauchknolle
½ Bund Rosmarin
½ Bund Thymian
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Papayapfeffer

Für die Tagliatelle:

100 g Mehl
100 g Hartweizengrieß
3 Eier
Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Für die Zitronenbutter:

2 Zitronen
2 Limetten
500 g Butter
250 ml Schlagsahne
2 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
weißer Pfeffer, zum Abschmecken

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, leicht mit Olivenöl einreiben, salzen, mit dem Papayapfeffer würzen und in der Grillpfanne von jeder Seite scharf anbraten und anschließend im Backofen mit der Knoblauchknolle und den beiden Kräutern gar ziehen lassen.

In einer Rührschüssel das Mehl hineinsieben, das Grieß und das Salz vermengen und mit den Eiern und etwas Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank Ruhen lassen.

Die Zitronen- und Limettenschale abreiben, eine Zitronenscheibe abschneiden und für die Garnitur beiseite legen und den Saft auspressen. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Zitronen- und Limettenschale dazugeben und anschließend mit dem Limetten- und Zitronensaft aufgießen. Danach langsam die Sahne hinzufügen und einköcheln lassen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



Den Nudelteig durch die Nudelmaschine geben, solange wiederholen, bis ein ebener Nudelteig entsteht. Anschließend Tagliatelle daraus schneiden und in das siedende Salzwasser geben. Etwa fünf Minuten darin kochen lassen, abseihen und mit der Zitronenbutter vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aus dem Backofen holen und mit der Tagliatelle auf Tellern anrichten und mit einer Zitronenscheibe garnieren.



Leibgericht: „Zitronen-Poulardenbrust mit Couscous, Frühlings-Gemüsesalat und Kräutervinaigrette“ von Hannah Baunach

Zutaten für zwei Personen

Für die Zitronen-Poulardenbrust:

4	Poulardenbrüste mit Knochen à 160 g
1	Zitrone
2 EL	Zitronenmarmelade
1 TL	Quatre Epices
4 Zweige	Rosmarin
4 EL	Olivenöl
	Salz

Für den Frühlings-Gemüsesalat:

150 g	grüner Spargel
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	grüne Zucchini
1	gelbe Zucchini
100 g	Zuckerschoten
6	Radieschen
2 EL	schwarze Oliven mit Stein
1 EL	Honig
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Couscous:

200 g	Couscous
10 g	Butter
1 EL	Olivenöl
2 EL	Fleur de Sel

Für die Kräutervinaigrette:

5 Zweige	glatte Petersilie
5 Zweige	Kerbel
5 Zweige	Basilikum
5 Zweige	Estragon
5 Zweige	Sauerampfer
100 ml	Weißweinessig
70 ml	Geflügelfond
1 EL	Dijon-Senf
1 TL	Zucker
300 ml	Sonnenblumenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Spargel vom unteren Ende befreien und in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Beide Paprika halbieren, entkernen und von Scheidewänden befreien.

Die Zucchini von den Enden befreien und mit den Paprikas in zentimetergroße Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und darin den Spargel und die Zuckerschoten blanchieren und nach einer Minute mit Eiswasser abschrecken. Die Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und den Rest in Streifen schneiden.

Die Poulardenbrüste waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Quatre Epices würzen. Anschließend in Olivenöl auf der Hautseite anbraten und danach mit der Zitronenmarmelade einstreichen und mit Rosmarin, sowie dem Saft und den Zitronenstreifen bedecken. Anschließend für etwa 20 Minuten in den Backofen geben.

Für den Salat das Gemüse in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl etwa zehn Minuten garen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oliven entsteinen und halbieren. Die Radieschen vom Grün befreien, waschen und klein schneiden.

Für den Couscous diesen in einer Schüssel mit fünf Esslöffeln gesalzenem Wasser vermischen und fünf Minuten ziehen lassen. In einen Siebeinsatz geben und über einen Topf mit kochendem Wasser setzen. Siebeinsatz nach fünf Minuten herausnehmen und erneut mit fünf Esslöffeln Salzwasser vermischen und weiter fünf Minuten Dämpfen lassen. Abschließend mit Salz abschmecken und Butter und Olivenöl untermischen.

Die Kräuterblätter aller Kräutersorten abzupfen und gemeinsam mit dem Essig, dem Geflügelfond, dem übrigen Sonnenblumenöl und dem Senf in den Mixer geben, alles fein pürieren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Gemüsesalat damit marinieren.

Die Zitronen-Poulardenbrüste mit dem Couscous und dem Frühlings-Gemüsesalat auf Tellern anrichten und mit der Kräutervinaigrette garnieren.



Leibgericht: „Wiener Schnitzel mit Pommes frites und Mayonnaise“ von Hartmut Slex

Zutaten für zwei Personen

Für die Pommes:

300 -400 g festkochende Kartoffeln
Frittierfett
Salz, aus der Mühle

Zutaten Für die Schnitzel:

2 Kalbschnitzel à 200 g
4 Eier
100 ml Schlagsahne
300 g Mehl
300 g Paniermehl
1 Zitrone, zum Garnieren
Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zutaten für die Mayonnaise

2 Eier
1 Zitrone
1 EL mittelscharfer Senf
Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
weißer Pfeffer, zum Abschmecken

Zubereitung

Das Frittierfett in die Fritteuse geben und erhitzen.

Die Kartoffeln schälen und in Streifen schneiden, mit kaltem Wasser abwaschen um die Stärke zu entziehen und anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Für die Mayonnaise die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zwei Eier in ein Gefäß geben, einen Teelöffel Salz, Pfeffer, etwas Senf, sowie ein Spritzer Zitrone dazugeben das Ganze mit dem Stabmixer mixen. Nach und nach Öl dazugeben, bis eine dickliche Masse entsteht.

Die Kalbsschnitzel waschen und trocken tupfen. Die Eier mit der sahnemischung verquirlen. Eine Panierstraße aus dem Mehl, den verquirlten Eiern und dem Paniermehl vorbereiten. Die Schnitzel zuerst in Mehl, dann in der Sahnemischung und zum Schluss in Paniermehl wenden. Das Butterschmalz erhitzen und darin die Schnitzel goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pommes etwa eine Minute in der Fritteuse vorfrittieren. Danach die Pommes ca. sechs Minuten abkühlen lassen und anschließend fertig frittieren. Die Zitrone waschen, trocknen und in Ringe schneiden.

Die Wiener Schnitzel mit den Pommes und der selbstgemachten Mayonnaise auf Tellern anrichten, mit den Zitronenringen garnieren und servieren.