



| Die Küchenschlacht - Menü am 20. August 2014 | „Hauptgerichte“ Alfons Schuback

Hauptgericht: „Suzuki mit Kartoffelchips und Tsatsiki“ von Jörg Stechow

Zutaten für zwei Personen

Für die Suzuki:

150 g	Lammhack
150 g	Rinderhack
150 g	Kalbshack
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Ei
400 g	Schafskäse
2 EL	Semmelbrösel
1 TL	Senf, mittelscharf
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffelchips:

250 g	festkochende Kartoffeln
	Frittierfett, zum Frittieren
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Tsatsiki:

1	Schlangengurke
2	Knoblauchzehen
500 g	Speisequark, 40% Fett
200 g	Naturjoghurt
3 EL	Sahne
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

5	grüne Oliven
5	braune Oliven

Zubereitung

Zu Beginn das Frittierfett in die Fritteuse geben und dieses erhitzen.

Das Lammhack mit dem Rinderhack und dem Kalbshack vermischen. Das Ei aufschlagen und zusammen mit dem Senf und den Semmelbröseln unter die Masse mischen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und ebenfalls dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackfleischmasse kleine Frikadellen formen. Den Schafskäse zerbröseln und je einen Teelöffel voll in die Mitte der Frikadellen drücken. In einer Pfanne mit dem Butterschmalz langsam anbraten. Die Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, die Kartoffelscheiben darin kurz ankochen und sie anschließend in die Fritteuse geben.

Den Quark und den Naturjoghurt in eine Schüssel geben. Die Schlangengurke in dünne Scheiben raspeln und mit in die Schüssel geben. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit der Sahne ebenfalls in die Schüssel geben. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffelchips aus der Fritteuse holen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die griechischen Suzuki gefüllt mit Schafskäse, Kartoffelchips und Tsatsiki auf Tellern anrichten und mit den grünen und braunen Oliven garnieren.



Hauptgericht: „Rinderfilet mit weichen Süßkartoffelpommes und Balsamico-Pilzen“ von Vanessa Hansen

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

- 2 Rinderfilets, à 200 g
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Süßkartoffelpommes:

- 1 mittelgroße Süßkartoffel
- 1 TL getrockneter Thymian
- 2 TL getrockneter Oregano
- 2 EL Rapsöl
- Meersalz, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Pilze:

- 400 g braune Champignons
- 2 EL Crème Fraîche
- 1 EL Balsamicoessig
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Backofen auf 100 Grad, einen weiteren auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rinderfilet waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderfilet darin von allen Seiten kurz und scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und weiter drei bis fünf Minuten braten lassen. Anschließend salzen, pfeffern und in den auf 100 Grad vorgeheizten Backofen geben.

Das Rapsöl mit etwas Pfeffer, Salz, dem Oregano sowie dem Thymian vermischen. Die Süßkartoffel schälen, in Streifen schneiden, in der Marinade wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Ofen für etwa 20 Minuten weich werden lassen.

Die Pilze putzen, halbieren und in einer Pfanne anbraten. Leicht mit Pfeffer und Salz würzen, den Balsamicoessig und die Crème fraîche dazugeben und verrühren.

Die Süßkartoffelpommes und das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen.

Auf einem Teller das Rinderfilet mit den Süßkartoffelpommes und den Pilzen anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Gebratene Rinderleber mit Röstzwiebeln, Kartoffelpüree und Rote-Bete-Salat“ von Franz Eberhardt

Zutaten für zwei Personen

Für die Rinderleber:

4 Scheiben	Rinderleber
2	Zwiebeln
250 ml	Milch
2 EL	getrockneter Majoran
	Mehl, zum Melieren
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kartoffelpüree:

500 g	mehlig kochenden Kartoffeln
200 g	Butter
200 ml	Sahne
200 ml	Milch
	Muskatnuss, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rote-Bete-Salat:

2	Rote Bete, vakuumiert
2	Schalotten
1 Bund	Schnittlauch
100 g	Feta
100 ml	Sonnenblumenöl
50 ml	dunklen Balsamico
2 EL	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

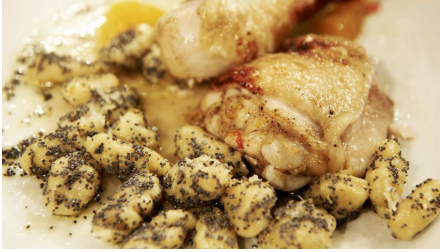
Zubereitung

Die Leber waschen, trocken tupfen und in die Milch einlegen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin ausbacken. Das Mehl mit dem Majoran vermischen und die eingelegte Leber darin wenden. Etwas Butter zusammen mit etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die melierte Leber darin von allen Seiten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln schälen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Anschließend abgießen und zusammen mit der Butter stampfen. Die Milch sowie die Sahne nach und nach unter das Püree rühren. Das Püree mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Rote Bete raspeln. Die Schalotten abziehen, fein hacken und mit der Roten Bete vermengen. Den Balsamico mit dem Sonnenblumenöl, dem Zucker sowie je einer Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Das Dressing über die Rote-Bete-Mischung geben.

Die Leber zusammen mit den Röstzwiebeln, den Kartoffelpuffern sowie dem Rote-Bete-Salat auf einem Teller anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Orientalisches Huhn mit Harissa-Gnocchi und Mohn-Knoblauchbutter“ von Marcella Selis

Zutaten für zwei Personen

2	Hünerschenkel, mit Haut
250 g	Ricotta
1	Knoblauchzehe
2	Orangen
50 g	frischen Ingwer
1	große Chilischote, rot
20 g	blaue Mohnsamen
2	Eier
250 g	Butter
250 g	doppelgriffiges Mehl
80 g	Parmesan
100 ml	Hühnerfond
2 EL	Honig
1 Prise	Zimt
10 g	Harissapulver,
5	Kardamomkapseln
10 ml	Arganöl
100 ml	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Das Huhn waschen und trocken tupfen.

Die Orangeschale mit einer Reibe abreiben. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Den Ingwer waschen und in Scheiben schneiden. Die Samen aus den Kardamon-Kapseln herauslösen und in einem Mörser fein mahlen.

Anschließend das Huhn mit dem Orangenabrieb, dem Chili, etwas Olivenöl, dem Kardamon, dem Ingwer sowie dem Zimt und dem Honig einreiben.

Eine Orange halbieren und den Saft auspressen. Das Arganöl, den Orangensaft sowie den Fond über das Huhn geben, anschließend im Ofen knusprig braten.

Die Eier aufschlagen und in einer Schüssel verquirlen. Im Anschluss den Ricotta mit dem Mehl, den Eiern, etwas Olivenöl und dem Harissa zu einem Teig verarbeiten. Daraus die Gnocchi formen und in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser garen, hinterher mit etwas Olivenöl beträufeln.

Anschließend den Knoblauch abziehen, klein hacken und in eine Pfanne geben. Die Butter mit dem Knoblauch und dem Mohn zum Schmelzen bringen, danach die Gnocchi darin anbraten.

Zuletzt die Gnocchi in Mohnknoblauchbutter mit dem Huhn auf einem Teller anrichten und servieren.