



## | Die Küchenschlacht - Menü am 21. August 2014 | „Hauptgang und Dessert“ Alfons Schuhbeck

### **Hauptgang: „Gratiniertes Seeteufelfilet mit Wildreis und Babyspinat“ von Jörg Stechow**

#### **Zutaten für zwei Personen**

##### *Für den Seeteufel:*

2	Seeteufelfilets, à 200 g
100 g	Eismeergarnelen, küchenfertig
200 g	braune Champignons
1	Pecorino, à 200 g
250 ml	Sahne
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

##### *Für den Wildreis:*

160 g	Wildreis
500 ml	Gemüsefond

##### *Für den Babyblattspinat:*

1 Kg	Babyspinat, frisch
2	Knoblauchzehen
250 ml	Gemüsefond
125 ml	Sahne
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Zubereitung**

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Gemüsefond und 250 Milliliter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Wildreis darin gar kochen lassen.

Die Seeteufelfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Seeteufel darin kurz scharf anbraten. Die Pilze putzen, von den Stielen befreien und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Seeteufelfilets in eine Auflaufform geben, die Pilze und die Eismeergarnelen darüber streuen, die Sahne dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Pecorino darüber reiben. Die Seeteufelfilets in den Ofen geben und für circa zwei bis drei Minuten gratinieren lassen.

Den Babyspinat waschen und kurz blanchieren. Anschließend mit der Sahne und dem Gemüsefond zusammen in einen Topf geben und garen lassen. Den Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das gratinierte Seeteufelfilet mit Wildreis und Babyblattspinat auf Tellern anrichten und servieren.



## **Dessert: „Orangen-Panna-cotta mit süßem Basilikumpesto“ von Jörg Stechow**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Orangen-Panna-Cotta:*

1	Vanilleschote
30 g	Zucker
½	Sternanis
4 Blätter	Gelatine
300 ml	Sahne
300 ml	Orangensaft

#### *Für Basilikum-Pesto:*

1 Bund	Basilikum
20 g	Pinienkerne
20 g	weiße Kuvertüre
30 g	Puderzucker
70 ml	Traubenkernöl

#### *Für die Garnitur:*

1	Orange
---	--------

### **Zubereitung**

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und anschließend mit dem Orangensaft ablöschen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Das Vanillemark und den Sternanis in die Pfanne geben und alles um etwa die Hälfte reduzieren lassen. Die Gelatine einige Minuten in einer Schüssel mit Wasser einweichen lassen. Die weiche Gelatine und die Sahne in die Pfanne geben, diese vom Herd nehmen und die Masse kalt rühren. Die Panna-Cotta-Masse in Dessertgläser füllen und kaltstellen.

Den Basilikum fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend mit dem Basilikum, dem Puderzucker und dem Traubenkernöl in dem Mixer geben. Die Kuvertüre in feinen Stücken darunter reiben und alles gut durchmischen. Das Pesto auf die Panna-Cotta in den Dessertgläsern geben. Die Orange filetieren.

Die Orangen-Panna-Cotta mit süßem Basilikumpesto in den Dessertgläsern anrichten und mit den Orangenfilets garnieren.



## **Hauptgang: „Rinderfilet mit warmem Kartoffel- und Gurkensalat“ von Franz Eberhardt**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Rinderfilet:*

300 g	Rinderfilet
	Butter, zum Anbraten
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den warmen Kartoffelsalat:*

5 Scheiben	durchwachsener Speck
1 kg	kleine Frühkartoffeln
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 EL	Senf
50 ml	Essig
	Sonnenblumenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Gurkensalat:*

1	Salatgurke
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Dill
100 g	Schmand
100 ml	Essig
2 EL	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Das Filet waschen und trocken tupfen. Etwas Butter mit etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet darin von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Den Speck klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl auslassen. Die Kartoffeln abgießen und halbieren. Den Speck über die Kartoffeln geben. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Pfanne vom Speck dünsten. Den Essig und Senf kurz zugeben und aufkochen lassen. Das Dressing über den Kartoffelsalat geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gurke schälen, hobeln und salzen und einige Minuten ziehen lassen. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Essig, den Zucker, den Knoblauch, den Schmand sowie je eine Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Das Wasser von der Gurke abgießen. Das Dressing über die Gurken geben, den Dill ebenfalls darüber geben und alles vermengen.

Das Rinderfilet zusammen mit dem Kartoffel- und dem Gurkensalat auf einem Teller anrichten und servieren.



### **Dessert: „Schoko-Creme mit Marshmallows“ von Franz Eberhardt**

#### **Zutaten für zwei Personen**

125 g	Vollmilchschokolade
75 g	Mini Marshmallows
25 g	Butter
150 ml	Sahne
1 Päckchen	Vanillezucker

#### **Zubereitung**

Die Vollmilchschokolade hacken. Einige Marshmallows zum Garnieren zur Seite legen. Die Marshmallows zusammen mit der Butter, der gehackten Schokolade sowie 30 Milliliter Wasser in einem Topf schmelzen. Die Masse anschließend abkühlen lassen.

Die Sahne zusammen mit dem Vanillezucker steif schlagen und unter die abgekühlte Schokomasse heben.

Die Creme in Gläser füllen, mit den restlichen Marshmallows garnieren und servieren.



## **Hauptgang: „Lammfilet mit marokkanischer Gemüsepfanne“ von Marcella Selis**

### **Zutaten für zwei Personen**

400 g	Lammfleischfilet, á 200 g
250 g	Couscous
1	Süßkartoffel, groß
50 g	Erbsen, tiefgekühlt
200 g	gekochte Kichererbsen, weich aus der Dose
1 Bund	Frühlingszwiebeln
3	Karotten
1	rote Paprika
100 g	Butterschmalz
100 g	Butter
½ l	Lammfond
1 Bund	frische Petersilie
1 Bund	frischen Koriander
1 EL	Koriander, gerieben
1 EL	Kreuzkümmel, gerieben
1	eingelegte Salzzitrone
50 ml	Arganöl
150 ml	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Die Lammfleischfilets waschen und trocken tupfen.

Die Süßkartoffeln und Karotten waschen, schälen und klein schneiden. Die Paprika waschen und in große Stücke schneiden. Ebenso die Lauchzwiebeln gut waschen und trocken tupfen. Das obere Drittel des Zwiebelgrüns und den Wurzelansatz abschneiden und die äußerste Schicht abschälen. Anschließend die Frühlingszwiebeln klein schneiden.

Die weiche Schale der eingelezten Salzzitrone klein schneiden. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne zum Schmelzen bringen, anschließend die Frühlingszwiebeln, die Kichererbsen, die Karotten, die Paprika und die Süßkartoffel darin anbraten, im Anschluss die tiefgefrorenen Erbsen in die Pfanne geben. Dazu den geriebenen Kreuzkümmel, den Koriander und die Salzzitronenstücke hinzugeben, anschließend mit Lammfond aufgießen.

Die Lammfleischfilets mit geriebenem Kreuzkümmel und Koriander würzen und in einer separaten Pfanne braten.

Für den Couscous etwas Wasser mit Salz und Olivenöl in einem Topf aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, den Couscous in das kochende Wasser einrühren und darin ziehen lassen. Dazu etwas Butter und Arganöl geben.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und klein hacken.

Anschließend das Lammfilet mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.



**Dessert: „Hefezopf-Serviettenknödel mit Kardamom, Sesam und Rosenwasser“ von Marcella Selis**

**Zutaten für zwei Personen**

½	Hefezopf, vom Vortag
30 g	kandierter Ingwer
1	große Chilischote, rot
1	Limette
1	Mango
2	Eier
200 ml	Milch
1 EL	Butter
50 g	Mehl
100 ml	Schlagsahne
20 ml	Rosenwasser
½ g	Safran
1 EL	Sesamseed, weiß
3	Kardamomkapseln
3 EL	Honig
1 TL	Zimt
100 g	Puderzucker
40 g	Zucker
1 Zweig	Minze, zum Garnieren
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Zubereitung**

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zunächst den Hefezopf vom Vortag würfeln.

Die Eier aufschlagen und das Eigelb vom Eiweiß trennen. Den kandierten Ingwer fein würfeln, anschließend mit Eiweiß und einer Prise Salz steif schlagen.

Die Limette gut waschen und trocken tupfen. Anschließend die Schale auf einer feinen Reibe abreiben.

Die Milch erwärmen und mit den Eigelben verquirlen. Dazu den kandierten Ingwer, den Limettenabrieb und etwas Zucker geben. Den Hefezopfwürfel in einer Schüssel mit der Eiermilch übergießen, anschließend mit dem steifen Eiweiß unterheben.

Die Hefezopfmasse in der Klarsichtfolie und der Alufolie zu einer Rolle einwickeln, anschließend in kochendes Wasser geben und ziehen lassen. Im Anschluss die Rolle aus dem Wasser nehmen, auspacken und in große Stücke schneiden.

Die Samen aus den Kardamon-Kapseln herauslösen und in einem Mörser fein mahlen. In einer Pfanne die Butter, den Sesam, den Kardamon und etwas Safran mit dem Honig zum Schmelzen bringen, anschließend die Knödel darin anbraten.

Die Mango waschen, schälen und pürieren, im Anschluss etwas Chili dazugeben.

Das Mango-Püree auf einem Teller anrichten, darauf den Knödel platzieren, anschließend etwas Rosenwasser und Puderzucker darüber geben. Zum Schluss mit der frischen Minze garnieren und servieren.