

| Die Küchenschlacht - Menü am 12. Oktober 2015 |
„Leibgerichte“ Alfons Schuhbeck



Leibgericht: „Asiatisches Pfannengemüse mit gebackenem Tofu und gebratenen Wachteleiern“ von Alexandra Michel

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

100g	Shiitake
100g	Rosé champignons
1 Zehe	Knoblauch
1	Ingwer (10 cm)
1	Karotte, groß
1	rote Paprika
1	gelbe Zucchini
½ Bund	Koriander
½ Bund	Frühlingszwiebel
50 g	Zuckerschoten
50 g	Sojasprossen
½	Brokkoli
½	Spitzkohl
4 Stangen	grüner Spargel
4 EL	Sesamöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

3 EL	Honig
120 ml	Sojasauce
½	Limette
2 TL	Sake
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Sambal Oelek
2 TL	Maisstärke
1 TL	Koriandersaat

Für den Tofu:

200 g	Tofu, weiß, schnittfest
1	Ei
2 EL	Mehl
4 EL	Sesamöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



Für das Spiegeleitopping:

4 Wachteleier
1 TL Ghee
2 TL heller Sesam
 Salz, aus der Mühle
 schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce den Honig, die Sojasauce, das Tomatenmark, den Sake, die Maisstärke sowie sieben Esslöffel kaltes Wasser mit dem Schneebesen miteinander vermischen. Die halbe Limette auspressen und mit der Koriandersaat zur Sauce dazugeben.

Das Gemüse waschen, von den Enden befreien und kleinschneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden und den Ingwer schälen und ebenfalls kleinschneiden. Die Korianderblätter abzupfen und anschließend grob hacken. Das Sesamöl in einem Wok erhitzen. Zunächst die Pilze darin anbraten, dann Ingwer, Knoblauch und das restliche Gemüse, bis auf die Zuckerschoten und Sojasprossen, hinzugeben. Kurz vor Schluss die Zuckerschoten und die Sojasprossen hinzugeben und das Gemüse mit der Hälfte der Sauce übergießen und fertig garen.

Den Tofu in Würfel schneiden und kurz in einem Topf Wasser warm werden lassen. Diesen in eine Schale geben und mit dem restlichen Teil der Sauce kurz marinieren. Anschließend das Ei trennen und das Eiweiß mit zwei Esslöffeln der Sauce vermengen. Den Tofu herausnehmen und in dem Eiweiß-Gemisch wenden und anschließend mit etwas Mehl von allen Seiten bestäuben sowie mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Tofu von allen Seiten goldgelb braten. Den Tofu herausnehmen und in eine ofenfeste Form geben und in den vorgeheizten Backofen stellen.

In einer weiteren Pfanne den Sesam goldbraun anbraten und in einer Schale auskühlen lassen. Für die gebratenen Wachteleier das Ghee in derselben Pfanne erhitzen. Die Eier aufschlagen, in die Pfanne geben, braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das asiatische Pfannengemüse mit gebackenem Tofu und gebratenen Wachteleiern auf Tellern anrichten, mit frischem Koriander und dem Sesam garnieren und servieren.



Leibgericht: „Lamm-Cheeseburger mit toskanischen Pommes frites und grünem Spargel“ von Pascal Dieckmeyer

Zutaten für zwei Personen

Für den Burger:

400 g	Lammhackfleisch
50g	Gorgonzola, mild
100 g	junger Blattspinat
1	Apfel (Jonagold)
5 EL	Tomatenketchup
1	rote Zwiebel
5	eingelegte Jalapenos
2	Burgerbrötchen
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die toskanischen Pommes:

½ kg	vorwiegend festkochende Kartoffeln
3 Zehen	Knoblauch
2 Zweige	Rosmarin
4 Zweige	Thymian
2 l	Erdnussöl, zum Frittieren
	Meersalz, aus der Mühle
	bunter Pfeffer, aus der Mühle
	Olivenöl, zum Anbraten

Für den Spargel:

1 Bund	grüner Spargel (500g)
50 g	Butter
1 TL	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Burger die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Das Fleisch gut durchkneten, mit Salz und Pfeffer würzen und in fünf Zentimeter dicke Bouletten formen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Bouletten jeweils auf einer Seite braten. Die fertig gebratenen Seiten mit Gorgonzola belegen und wieder in die Pfanne setzen. Die Unterseite fertig braten und die Pfanne mit einem Deckel abdecken, sodass der Gorgonzola oben schmilzt. Die fertigen Bouletten in Alufolie wickeln und ruhen lassen.

Für die Pommes die Kartoffeln waschen, trocken tupfen, schälen und in ein Zentimeter dicke Stifte schneiden. Die Kartoffelstifte für fünf Minuten in eine Schüssel mit Wasser legen. Anschließend trocken tupfen und mit Meersalz würzen. In einem Topf das Erdnussöl erhitzen und die Kartoffelstifte hinzugeben und für fünfzehn Minuten frittieren. Den Knoblauch abziehen, mit dem Messerrücken zerdrücken und nach dem Frittieren zu den Pommes frites hinzugeben. Die Kräuterblätter abzupfen, fein hacken und ebenso dazugeben.



Den Spargel waschen, trocken tupfen und die holzigen Enden abschneiden. In einem Topf Wasser mit dem Zucker und der Butter erhitzen und den Spargel hinzugeben bis er gar gekocht ist. Der Spargel soll noch leicht bissfest sein. Anschließend den gegarten Spargel in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Burgerbrötchen aufschneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl die Innenseiten goldgelb toasten. Die Brötchenunterseite mit etwas Ketchup bestreichen. Den Apfel waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls auf die Brötchenunterseite legen. Die Lammhouletten, die dünnen Zwiebelringe sowie ein paar Blattspinat Blätter darauf legen, nach Belieben mit Jalapenos belegen, und mit der Brötchenoberseite schließen.

Die fertigen Burger mit dem Spargel und den Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Hähnchenbrust mit Nusskruste, Zucchini-Karotten-Rösti und Kräuter-Dip“ von Tina Schmidt

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2	Hähnchenbrustfilets, à 150 g
100 g	gehackte Walnüsse, grob
50 g	Parmesan
125 ml	Sahne
½ Bund	Petersilie
4 EL	Olivenöl zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rösti:

2	Zucchini
200 g	Karotten
1	Zwiebel, groß
1	Ei
2 EL	Mehl
4 EL	Olivenöl zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kräuter-Dip:

1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie
½ Bund	Minze
250 g	Magerjoghurt
100 g	Crème fraîche
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin das Fleisch beidseitig kurz anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Für die Nusskruste die Blätter von der Petersilie abzupfen und fein hacken. Mit den Walnüssen, der Sahne sowie dem geriebenen Parmesan vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets mit etwas Olivenöl in eine ofenfeste Form geben, die Walnuss-Masse darauf legen und in den vorgeheizten Ofen geben, bis die Kruste goldgelb ist.

Für die Rösti das Gemüse waschen, von den Enden befreien, fein raspeln und gut ausdrücken, damit die Flüssigkeit entweicht. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Das Gemüse, die Zwiebel, das Mehl sowie das Ei vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die aus der Masse geformten Rösti beidseitig kross anbraten.



Für den Kräuter-Dip die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Magerjoghurt und die Crème fraîche mit den frischen Kräuter vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrustfilets mit Nuss-Kruste, den Rösti und dem Kräuter-Dip auf Tellern anrichten, mit frischen Kräutern garnieren und servieren.



Leibgericht: „Schweinegeschnetzeltes mit selbstgemachten Spätzle, Champignons und Cognac-Schaum“ von Stefan Brunn

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte und den Cognacschaum:

500 g	Schweinelachs am Stück (für Geschnetzeltes)
250 g	braune Champignons
2	Zwiebeln, mittelgroß
60 ml	Cognac
50 ml	Sahne
2 EL	Mehl
40 g	Butter
125 ml	Rinderfond
1½ Bund	Petersilie
	Chilischote, klein
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Spätzle:

6	Eier
500 g	Mehl, (Typ 405)
80 ml	Mineralwasser, medium
30 ml	Sahne
30 g	Butter
1	Prise Salz

Zubereitung

Für die Spätzle das Mehl, die Eier sowie eine Prise Salz vermengen. Den Teig mit den Händen gut kneten und das Wasser hinzufügen, sodass eine homogene Masse entsteht. Den Teig für zehn Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebel mit der ganzen Chilischote darin anschwitzen. Das Fleisch leicht mehlieren, hinzugeben und alles mit der Sahne und dem Fond ablöschen. Die Pilze putzen, von den Enden befreien, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Das Geschnetzelte bei schwacher Hitze für zehn Minuten gar kochen. Abschließend die Petersilienblätter abzupfen, fein hacken über das Geschnetzelte streuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem großen Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Spätzle durch das Spätzlesieb geben und abseihen, sobald diese an der Oberfläche schwimmen. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die fertigen Spätzle darin schwenken sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Cognac-Schaum einen Teil der Sauce vom Geschnetzelten in ein Gefäß gießen, den Cognac dazugeben und alles mit dem Pürierstab aufschäumen. Das Geschnetzelte mit den Spätzle auf Tellern anrichten, mit frischer Petersilie und dem Cognacschaum garnieren und servieren.



Leibgericht: „Gefülltes Schweinefilet im Serrano-Mantel mit Bratkartoffelwürfeln und Tomaten-Zucchini-Sauce“ von Petra Becker

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

2	Schweinefilets, à 300g
150 g	Büffelmozzarella
4 Scheiben	Serranoschinken
4 Blätter	Basilikum
4 EL	Tomatenmark
4 EL	Olivenöl
	Chilisalز, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

100 ml	trockener Weißwein
100 ml	Gemüsefond
50 ml	dunkler Balsamico-Essig, (Aceto Di Modena)
½ Bund	Basilikum
1 Zehe	Knoblauch
2	Ochsenherzen
4 EL	Olivenöl, zum Anbraten
	Chilisalز, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bratkartoffelwürfel:

4	vorwiegend festkochende Kartoffeln, groß
4 Zweige	Rosmarin
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Schweinefilets waschen, trocken tupfen und in der Mitte aufschneiden, sodass man die Filets füllen kann. Die Innenseite mit Tomatenmark bestreichen und jeweils mit einer Scheibe Mozzarella und einem Basilikumblatt belegen. Das Fleisch mit dem Serranoschinken umwickeln und mit einem Holzspieß verschließen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Filets von beiden Seiten für 4 Minuten braten. Abschließend rausnehmen und in den vorgeheizten Ofen auf das Gitter zum Ruhen legen.

Für die Bratkartoffelwürfel die Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffelwürfel darin gar kochen. Den Rosmarin waschen und die Blätter abzupfen. Die Kartoffeln abgießen. In einer Pfanne ausreichend Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln sowie den Rosmarin hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.



Für die Tomaten-Zucchini-Sauce den Knoblauch abziehen und in feine Würfel hacken. Zucchini und Tomaten waschen, trocken tupfen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. In derselben Pfanne, in der das Fleisch gebraten wurde, das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch kurz anschwitzen. Zucchini und Ochsenherzen hinzugeben und kurz anbraten und mit Weißwein, Balsamico und dem Fond ablöschen und reduzieren lassen. Die Blätter vom Basilikum abzupfen und klein hacken. Mit Chilisalz, Pfeffer und dem Basilikum abschmecken.

Das gefüllte Schweinefilet mit Bratkartoffelwürfeln und Zucchini-Tomaten-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.



Leibgericht: „Bauernfrühstück mit gemischtem Salat“ von Philipp Luchscheider

Zutaten für zwei Personen

Für das Ei-Omelette:

2 Eier
4 EL Milch
30 g geriebener Mozzarella
½ Bund Schnittlauch
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bratkartoffeln:

5 vorwiegend festkochende Kartoffeln, groß
1 Zwiebel
100 g Schinkenspeck
Olivenöl, zum Anbraten
Paprikapulver, zum Abschmecken
Kümmel, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den gemischten Salat:

150 g gemischter Salat (Rucola, Babyspinat, Radicchio)
5 Pflaumentomaten, sehr klein
1 EL Senf
1 EL Honig
3 EL Balsamico-Essig
4 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Ebenso den Schinkenspeck fein würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Zwiebel und den Speck darin anschwitzen und die Kartoffelscheiben zugeben. Je nach Bedarf mehr Öl nachgeben und braten bis die Kartoffelscheiben goldbraun sind. Abschließend mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel abschmecken.

Die Eier, die Milch und den geriebenen Käse in einer Schüssel mit dem Schneebesen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch fein schneiden und zugeben. In die Pfanne mit den Kartoffeln geben.

Den Salat waschen und in der Salatschleuder trocknen. In einer Schüssel, das Olivenöl, den Essig, den Senf sowie den Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten teilen zum Salat geben und alles mit dem Dressing mischen.

Das Bauernfrühstück mit dem Salat auf Tellern anrichten und servieren.