

| Die Küchenschlacht - Menü am 24. November 2014 |  
„Leibgerichte“ Alfons Schuhbeck



**Leibgericht: „Riesengarnelen mit Radicchio-Saffran-Risotto und Gurkensalat“  
von Lena Oesterreich**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für den Risotto:*

125 g	Risottoreis
½ Kopf	Radicchio
2	Schalotten
1 Zehe	Knoblauch
25 ml	trockener Weißwein
350 ml	Fischfond
350 ml	Gemüsefond
25 ml	grünes Olivenöl
65 g	Parmesan
50 g	Butter
1 Prise	Saffran
	Saffranfäden, zum Garnieren
	Fleur de Sel, zum Abschmecken
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Riesengarnelen:*

4	Riesengarnelen
1	Zitrone
	Olivenöl, zum Anbraten

*Für den Gurkensalat:*

1	Gurke
1 Bund	Dill
100 ml	heller Essig
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Zubereitung**

Zunächst die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen und das Olivenöl hinzugeben. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides im Topf andünsten und anschließend den Reis hinzugeben. Unter ständigem Rühren zwei Minuten ziehen lassen. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit etwas Fisch- und Gemüsefond aufgießen, bis der Reis bedeckt ist. Sobald die Flüssigkeit verkocht ist, wieder mit dem restlichen Fisch- und Gemüsefond aufgießen. Das Risotto für zwanzig Minuten garen lassen. Ab und zu umrühren. In der Zwischenzeit den Radicchio putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin anbraten. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Den Zitronenabrieb für das Risotto beiseite stellen. Einen Esslöffel Zitronensaft zu den Garnelen geben.



Für den Salat die Gurke schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Dill fein hacken und mit dem Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restliche Butter zu dem Risotto geben und den Parmesan darüber hobeln. Etwas Fleur de Sel, Pfeffer, den Zitronenabrieb und eine Prise Safran untermengen. Den Radicchio unterheben.

Das Risotto mit je zwei Garnelen und dem Salat auf Tellern anrichten. Einige Safranfäden sparsam darauf verteilen, mit einem Spritzer Zitrone beträufeln und servieren.



## **Leibgericht: „Zweierlei Mettkartoffeln mit Gurken-Apfel-Salat“ von Wolfgang Buddeberg**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Mettkartoffeln:*

400 g	gemischtes Hackfleisch
400 g	festkochende Kartoffeln
1	große Zwiebel
3 EL	Tomatenmark
3 EL	Ketchup
750 ml	Gemüsefond
1 TL	Thymian
40 ml	Senf, als Dip
	Chilipulver, zum Abschmecken
	Kräuter der Provence, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Salat:*

1	Salatgurke
1	großer Apfel, süß
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für die Garnitur:*

2	Gewürzgurken
2	Pfeffergurken
2	kleine Strauchtomaten
½ Bund	Schnittlauch

### **Zubereitung**

Für die Mettkartoffeln den Gemüsefond aufsetzen, die Kartoffeln schälen in mundgerechte Stücke schneiden und in den Fond geben. Die Zwiebel abziehen, sehr fein schneiden und mit dem Hackfleisch vermengen. Das Tomatenmark und den Ketchup zu der Masse geben. Mit schwarzem Pfeffer, Salz und Chilipulver abschmecken. Anschließend die Hackfleischmasse in den Fond zupfen und garen lassen. Die Hälfte der garen Kartoffeln und Hackfleischstücke nun aus dem Fond nehmen und mit Thymian und den Kräutern der Provence vermengen und zerstampfen.

Für den Salat die Salatgurke und den Apfel in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken.

Den Schnittlauch in feine Stücke hacken. Die Gewürz- und Pfeffergurken fächerförmig schneiden.

Die garen Kartoffel- und Hackfleischstücke und die zerstampfte Kartoffel-Hackfleisch-Masse auf Tellern anrichten und mit den Gurken, dem Schnittlauch und den Tomaten garnieren. Mit dem Salat und etwas Senf als Dip servieren.



**Leibgericht: „Herzhafte Hähnchenpraline mit Paprikagemüse, Meerrettich-Kartoffelstampf und Petersilienpesto“ von Monika Thomaier**

**Zutaten für zwei Personen**

*Für die Hähnchenpralinen:*

- 2 Hähnchenfilets, à 200 g
- 2 l Kokosfett (alternativ Frittierfett)

*Für die Marinade:*

- 1 TL Paprikapulver, rosenscharf
- ¼ TL Ingwerpulver
- ¼ TL Chilipulver
- ¼ TL Bockshornklee
- 6 EL Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Für die Panade:*

- 120 g Pumpernickel
- 140 g Bergkäse
- 2 Eier
- 100 ml Sahne
- 2 EL Paniermehl
- 6 EL Weizenmehl

*Für das Paprikagemüse:*

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 große rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

*Fürs Petersilien-Pesto:*

- 80 g Bergkäse
- 80 g gehackte Mandelstücke
- 80 g Petersilie
- 80 ml Olivenöl fruchtig, extra nativ
- Meersalz, aus der Mühle

*Für den Stampf:*

- 4 mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zitrone
- 4 EL Butter
- 3 EL Tafelmeerrettich
- 100 ml Sahne
- 5 Stängel Petersilie, für die Garnitur
- Salz, aus der Mühle
- schwarzer Pfeffer, aus der Mühle



## **Zubereitung**

Für das Hähnchen das Kokosfett in der Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Die Filets waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.

Für die Marinade das Öl mit dem Paprikapulver, dem Ingwerpulver, dem Chilipulver und dem Bockshornklee vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenwürfel mit der Marinade in einen Beutel geben und gut miteinander vermengen. Anschließend 20 Minuten einwirken lassen.

Für den Stampf die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen und die Würfel darin gar kochen. In einem weiteren Topf die Sahne und die Butter erhitzen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelwürfel in einem Sieb abgießen, in den Topf zurückgeben und die Sahne-Butter-Mischung dazu schütten. Anschließend Die Kartoffeln stampfen bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Die Schale der Zitrone abreiben und das Püree mit dem Abrieb und dem Tafelmeerrettich abschmecken.

Für das Gemüse die Paprika entkernen und in Rauten schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Halbmonde schneiden. Das Olivenöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und die Paprika- und Zwiebelstücke anbraten. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Wenn das Gemüse gar ist, die Pfanne zur Seite stellen und das Gemüse warm halten.

Für das Pesto den Bergkäse reiben. Die Mandeln, die Petersilie und den Bergkäse mit dem Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Anschließend mit Salz abschmecken.

Für die Panade die Sahne steif schlagen. Die Eier aufschlagen und mit der Sahne verrühren. Die Pumpernickel und den Bergkäse in kleine Würfel schneiden und im Mixer zerkleinern. Die Brot-Käse-Masse auf einen Teller geben und mit dem Paniermehl vermengen. Zwei weitere Teller mit der Eisahne- und dem Mehl vorbereiten.

Die Hähnchenwürfel aus der Marinade nehmen und vorsichtig mit einem Küchentuch abtupfen. Anschließend die Hähnchenwürfel leicht im Mehl wälzen, durch die Eisahne ziehen und zum Schluss mit der Pumpernickel-Bergkäse-Masse panieren. Die Hähnchenwürfel für fünf Minuten in der Fritteuse frittieren und anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Hähnchenpralinen mit dem Gemüse auf Teller geben. Den Stampf mit Hilfe eines Spritzbeutels daneben anrichten, mit dem Pesto und etwas Petersilie garnieren und servieren.



## **Leibgericht: „Selbstgemachte Pappardelle mit Paprikasauce“ von Leon Accurso**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für die Nudeln:*

2	Eier
150 g	Mehl
30 g	Hartweizengrieß
1 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle

#### *Für die Sauce:*

1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	rote Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
50 g	Parmesan
1 EL	Mascarpone
1 EL	Balsamico-Essig
1 Bund	glatte Petersilie
	Natives Olivenöl, zum Anbraten
	Meersalz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Für den Nudelteig die Eier mit dem Olivenöl und etwas Salz miteinander vermengen. Das Mehl und den Hartweizengrieß dazugeben und den Teig kneten, bis er eine geschmeidige Konsistenz hat. Anschließend 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Sauce die Paprikas entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine Pfanne geben. Die Paprikastücke etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze weich dünsten lassen. Währenddessen die Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden und unter die Paprikastücke mengen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Großteil der Petersilie fein hacken. Den Knoblauch und die Petersilie zu dem Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Essig dazugeben und kurz aufkochen lassen. Den Parmesan fein reiben und mit der Mascarpone ebenfalls in die Pfanne geben. Den Topf von der Herdplatte nehmen und die Sauce ziehen lassen.

Anschließend den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa drei Millimeter dünn ausrollen. Nun den Teig mit dem Messer in Pappardelle schneiden. Die Nudeln in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser drei Minuten kochen lassen, in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Pappardelle mit der Paprikasauce auf Tellern anrichten, mit der restlichen Petersilie garnieren und servieren.



## **Leibgericht: „Spinat-Crespelle mit Tomatensauce“ von Angela Rüping**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für den Teig:*

130 ml	Milch
50 g	Mehl
1	großes Ei
	Öl, zum Ausbacken
	Salz, aus der Mühle

#### *Für die Füllung:*

600 g	frischer Blattspinat
1 Zehe	Knoblauch
80 g	Parmesankäse
200 g	Frischkäse
1	Ei
1	Muskatnuss
2 EL	Olivenöl, zum Anbraten
	Knoblauchöl, zum Abschmecken
	weißer Pfeffer, aus der Mühle
	Salz, aus der Mühle

#### *Für die Sauce:*

120 g	Strauchtomaten
120 g	passierte Tomaten
150 g	mittelalter Gouda
20 g	Paniermehl
3 Stiele	Basilikum
½ TL	Oregano
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Pfannkuchen das Mehl und die Milch mit einer Prise Salz zu einem Teig verrühren. Das Ei unterrühren und zehn Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig mit etwas Öl in der Pfanne backen und die Pfannkuchen auf einem Teller auskühlen lassen.

Für die Füllung den Spinat waschen und trocken schleudern. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Den Parmesan reiben. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Spinat darin einige Minuten garen und zusammenschrumpfen lassen. Die gehackte Knoblauchzehe hinzugeben. Wenn der Spinat gar ist, die Temperatur reduzieren und den Frischkäse, das Ei und den Parmesan dazugeben. Anschließend mit dem Knoblauchöl, etwas Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce die Tomaten aufschneiden, filetieren und in Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel und die passierten Tomaten in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano abschmecken.



Die Pfannkuchen auf einen Teller legen, die Spinatfüllung gleichmäßig darauf verteilen und dann vorsichtig einrollen. Den Gouda reiben und über die gerollten Pfannkuchen geben. Nun noch etwas Paniermehl darauf streuen. Anschließend die Crespelle auf den Tellern für fünf Minuten auf der mittleren Schiene bei 100 Grad zum Überbacken in den Backofen geben.

Den Pfannkuchen schneiden, in tiefen Tellern anrichten und mit der Tomatensauce und den Basilikumblättern garnieren.





## **Leibgericht: „“Turbo“ Chili con carne mit Knoblauch-Ciabatta“ von Fred Hilke**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### *Für das Chili:*

400 g	Hackfleisch, vom Rind
1	große Zwiebel
2 Zehen	Knoblauch
1 Schote	scharfe Chili
250 ml	passierte Tomaten
250 g	vorgegarte Kidneybohnen
1 EL	Weißmehl
1 EL	Kakaopulver
50 ml	trockener Rotwein
50 ml	Rinderfond
2 TL	Chilipulver
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für den Crème fraîche Dip:*

200 ml	Crème fraîche
¼ Bund	Dill
3 Stängel	Petersilie
	Chilipulver, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### *Für das Knoblauchbrot:*

1	Ciabatta
2 Zehen	Knoblauch
50 ml	Olivenöl

### **Zubereitung**

Für das Chili die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und kleinschneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen dazugeben und drei Minuten garen lassen. Anschließend das Mehl darüber streuen, den Rotwein und den Fond zugeben und das Chili aufkochen lassen. Anschließend die Kidneybohnen abgießen und die Bohnen und die passierten Tomaten mit in die Pfanne geben. Das Chili weitere zehn Minuten erhitzen. Die Chilischote untermengen. Mit dem Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Dill und die Petersilie fein hacken und mit der Crème fraîche vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Das Ciabattabrot in anderthalb Zentimeter breite Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Grillpfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Brotscheiben von beiden Seiten anbraten bis sie knusprig und goldbraun sind. Anschließend mit dem Knoblauch belegen.

Zum Anrichten fünf Minuten vor dem Servieren das Kakaopulver in das Chili geben. Das Chili in tiefen Tellern anrichten und mit einem Klecks Crème fraîche und dem Knoblauchbrot servieren.