

| Die Küchenschlacht – Menü am 14.08.17 |
Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Constantijn Gubbels

Flank-Steak mit Thunfisch-Mayonnaise,
Parmesan-Spargel und Kartoffelspalten

Zutaten für zwei Personen

Für Kartoffelspalten:

6 junge Kartoffeln (Drillinge)
1 Zehe Knoblauch
2 Zweige Rosmarin
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kartoffeln waschen, trocken tupfen, vierteln und achteln. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und halbieren. Backpapier auf ein Backblech geben, Kartoffelspalten darauf verteilen, Rosmarinzweige und Knoblauch dazugeben und mit Olivenöl beträufeln. Kartoffeln für 15-20 Minuten in den Ofen geben. Herausnehmen und mit Salz bestreuen.

Für das Steak:

400 g Flank Steak (Rind)
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Flank Steak waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Rindfleisch auf mittlerer Schiene für 10 Minuten zum Ruhen in den Ofen geben.

Für die Thunfisch-Mayonnaise:

100 g Thunfisch
1/4 Bund glatte Petersilie
2 Ei
1 TL mittelscharfer Senf
200 ml Sonnenblumenöl
1 Zitrone (Saft)
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thunfisch waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Thunfisch und Petersilie klein schneiden. Eigelb und Eiweiß voneinander trennen. Eigelb und Senf in den Mixer geben. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und Saft auffangen. Nach und nach Olivenöl dazugeben und zu einer Mayonnaise verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Parmesan-Spargel:

500 g grüner Spargel
2 EL Balsamico Glaze
25 ml Olivenöl
30 g Parmesan
Eiswasser

Den Spargel waschen, trocken tupfen und das holzige untere Drittel bei Bedarf schälen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Spargel 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen und in Eiswasser runter kühlen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Spargel scharf rösten. Herausnehmen und mit Olivenöl vermengen. Parmesan hobeln und mit Balsamico über den Spargel geben.

Das Flank Steak mit Thunfisch-Mayonnaise auf Tellern anrichten, Kartoffelspalten und Parmesan-Spargel platzieren und servieren.

| Die Küchenschlacht – Menü am 14.08.17 |
Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Petra Bayer

Kokos-Hähnchen mit Gemüsecurry und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenfilets:
2 Hähnchenfilets à 200 g
300 ml ungesüßte Kokosmilch
6 EL Kokosflocken
1 EL Sesamkörner
1 EL Chiliflocken
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. Kokosmilch in eine Auflaufform geben und Fleisch darin für 20 Minuten marinieren. Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kokosflocken, Sesamkörner und Chiliflocken miteinander zu einer Panade vermengen. Fleisch aus der Marinade nehmen und in oder Panade wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenfilets darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

Für den Reis:
100 g Basmatireis
Salz, aus der Mühle

In einem Topf Wasser mit Salz erhitzen. Basmatireis hineingeben und für ca. 15 Minuten garen. Wasser abschütten und Reis in einem Sieb auffangen.

Für das Gemüsecurry:
200 g Brechbohnen
250 g Brokkoli
3 Möhren
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Knolle Ingwer à 2,5 cm
2 Zehen Knoblauch
2 weiße Zwiebeln
400 ml ungesüßte Kokosmilch
2 TL Chiliflocken
1 TL Senfkörner
1 TL Kurkuma
2 EL gemahlener Koriander
4 EL Curry
8 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch abziehen, andrücken und ebenfalls würfeln. Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln im Öl andünsten. Chiliflocken, Senfkörner, Kurkuma, gemahlener Koriander und Curry hinzugeben und weiterdünsten. Das Ganze mit Kokosmilch ablöschen und anschließend aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen, Brokkoli und Möhren hinzugeben und 10 Minuten kochen. Die rote und gelbe Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen, würfeln und in den Wok geben. Weitere 10 Minuten kochen.

Für die Garnitur:
2 Zweige Basilikum

Das Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen.

Das Gemüsecurry mit Basmati auf Tellern anrichten, Kokos-Hähnchen dazu platzieren, mit Basilikumblättern garnieren, und servieren.



Daniel Dannenberg

Himmel und Ääd: Kalbsleber mit Apfel-Chutney, Kartoffelpüree und Paprika-Gemüse mit Specksand

Zutaten für zwei Personen

Für das Apfel-Chutney:

2 Schalotten
 1 Zehe Knoblauch
 2 Äpfel
 1 Zitrone (Saft)
 80 ml Calvados
 200 ml Apfelsaft
 200 ml Geflügelfond
 1 Zweig Thymian
 1 Msp. Boxhornklee
 3 EL Zucker
 Stärke, zum Binden
 Butterschmalz, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Äpfel und 2 EL Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Mit Calvados ablöschen, flambieren und Apfelsaft und Fond hinzugießen. Thymian zupfen, in Teebeutel geben, hinzufügen und köcheln lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mit Zitronensaft, Boxhornklee, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls Stärke in kaltem Wasser lösen und zum Binden hinzugeben

Für den Kartoffelpüree:

4 mehlig kochende Kartoffeln
 100 g Butter
 150 ml Milch
 1 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen, vierteln, Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und gar kochen. Milch in einen Topf geben und erwärmen. Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse in die Milch drücken. Butter hinzufügen, mit Muskat und Salz würzen und glatt rühren.

Für das Paprika-Gemüse:

3 Scheiben Bacon
 1 gelbe Paprika
 1 rote Paprika
 1 grüne Paprika
 1 EL Olivenöl
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Bacon in einer Pfanne ohne Fett kross anbraten, herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, jeweils eine Hälfte schälen, diese fein würfeln und in die Bacon-Pfanne geben. Etwas Olivenöl hinzufügen, Paprika garen und mit Pfeffer abschmecken.

Für die Kalbsleber:

1 Kalbsleber à 400 g
 1 EL Butterschmalz
 2 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle

Die Leber waschen, trocken tupfen und mehlieren. Pfanne salzen, Butterschmalz darin erhitzen und Leber scharf anbraten. Herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Das Paprika-Gemüse auf Tellern anrichten, Bacon fein darüber bröseln, mit Kartoffelpüree, Kalbsleber und Apfel-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.



Ingrid Kuchale

Krabben in Currysauce mit Kräuter-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

250 g Nordseekrabben,
küchenfertig
½ Ananas
1 weiße Zwiebel
1 Zitrone (Saft)
1 EL mildes Currypulver
½ EL Tomatenmark
125 ml Fischfond
50 ml Sahne
80 ml Milch
Mehl, zum Andicken
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Ananas von Schale und Strunk entfernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Butter und Zwiebeln in einem Topf anschwitzen. Currypulver und Tomatenmark mit 1 EL Milch vermengen und zu den Zwiebeln geben. Fischfond und restliche Milch und Sahne dazugeben, ca. 15 Minuten bei niedriger Hitze kochen und Salz und Pfeffer würzen. Sauce durchsieben und mit Mehl etwas andicken. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Zitronensaft abschmecken und weitere 6-7 Minuten ziehen lassen. Krabben und Ananas in die Sauce legen. Aufkochen und Krabben nur 5 Minuten ziehen lassen.

Für den Reis:

100 g Basmatireis
2 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle

Den Reis in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhackeln. Reiswasser abgießen und Reis in einem Sieb auffangen. Petersilie unter den Reis mengen.

Die Krabben in Currysauce mit Kräuter-Reis auf tiefen Tellern anrichten und servieren.



Tim Seier

Schweinemedallions mit Pfeffer-Pilz-Rahm, Süßkartoffelstampf und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Süßkartoffelstampf:

2 Süßkartoffeln
150 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180°C Ober- /Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffeln schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen und Süßkartoffel hinzugeben. Aufkochen und 13 Minuten bei mittlerer Temperatur bedeckt köcheln lassen, bis sie gar ist. Abgießen und kurz ausdampfen lassen. Butter hinzugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Für die Röstzwiebeln:

2 rote Zwiebeln
4 EL Olivenöl
2 EL Zucker
Salz, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in ca. 0,5 cm dünne Spalten schneiden. In einer Schale Zwiebelspalten zusammen mit Öl, Zucker und 1 TL Salz vermengen. Zwiebelspalten auf einem mit Backpapier belegtem Blech gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene ca. 17 Minuten goldbraun rösten.

Für die Schweinemedallions:

4 Schweinefilets à 120 g
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schweinefilets waschen, trocken tupfen und in ca. 3cm dicke Medallions schneiden. Rundum mit Salz sowie mit Pfeffer würzen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und Schweinemedallions bei hoher Temperatur von beiden Seiten je 1 Minute scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen.

Für den Pfeffer-Pilz-Rahm:

12 braune Champignons
1 rote Zwiebel
6 g grünen Malabar-Pfeffer
200 ml trockener Weißwein
400 ml Gemüsefond
300 ml Sahne
Olivenöl, zum Braten

Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und halbieren und fein hacken. In der zuvor verwendeten Pfanne Öl erhitzen und Zwiebelwürfel, Champignons und Malabar Pfeffer bei mittlerer Temperatur 2 Minuten anbraten. Mit 100 ml Weißwein ablöschen. Sahne sowie Fond hinzugeben und weitere 4 Minuten bei geringer bis mittlerer Temperatur ziehen lassen.

Den Süßkartoffelstampf auf einen Teller anrichten, Schweinemedallions darauf platzieren, mit Pfeffer-Pilz-Rahm sowie gerösteten Zwiebeln garnieren und servieren.



Erika Haupt

Rotzungenfilet und Riesengarnele mit Kokos-Tomaten-Sauce und Reis mit Fadennudeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Reis mit Fadennudeln:

200 g Langkornreis
50 g Fadennudeln getrocknet
400 ml Hühnerfond
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Fadennudeln anbraten, Reis dazu geben und zusammen anschwitzen. Mit Hühnerfond ablöschen und mit Salz abschmecken.

Für die Rotzungenfilet und Riesengarnelen:

2 Rotzungenfilets à 150 g
300 g Riesengarnelen, küchenfertig
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rotzungenfilet waschen, trockentupfen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne erhitzen, Butter schmelzen und Filets und die Garnelen in die Pfanne geben und leicht andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch und Garnelen herausnehmen und bei Seite legen.

Für die Kokos-Tomaten-Sauce:

200 g Kirschtomaten
1 gelbe Paprika
1 weiße Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
400 ml Kokosmilch
200 ml Sahne
2 TL Tomatenmark
2 TL Chilipulver
2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinhacken, in die Fischpfanne geben und andünsten. Paprika waschen, trocken tupfen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln.

Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und mit Paprika in die Pfanne geben.

Kokosmilch mit Sahne vermischen und hinzugeben. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Paprikapulver abschmecken.

Die Garnelen und Fischfilet in die Sauce geben und unter Rühren aufkochen lassen.

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze
1 TL edelsüßes Paprikapulver

Die Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen.

Die Rotzungenfilets und Riesengarnele mit Kokos-Tomaten-Sauce auf Tellern anrichten, Reis mit Fadennudeln dazu platzieren, mit Paprikapulver und Minze garnieren und servieren.