

| Die Küchenschlacht – Menü am 16.08.17 |  
Mottotag „DDR-Küche“ mit Alfons Schuhbeck



Constantijn Gubbels

Schmorgurken mit Flusskrebse und geröstetem Blumenkohl

Zutaten für zwei Personen

**Für die Schmorgurken:**

- 3 kleine Salatgurken
- 1 Fleischtomate
- 1 weiße Zwiebeln
- 1 Zitrone (Saft)
- 150 ml Gemüsebrühe

Die Salatgurken abbrausen, trockentupfen und tournieren.

Gurkenverschnitt pürieren.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Fleischtomate waschen, trockentupfen und fein würfeln. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Speck würfeln.

**Für die Flusskrebse:**

- 100 g vorgegarte Flusskrebsschwänze
- 100 g geräucherter Speck
- ¼ Bund Dill
- 100 ml trockener Weißwein
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 1 EL getrocknete Senfkörner
- Essig, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Flusskrebse abbrausen und trockentupfen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Flusskrebse in Öl wenden und Dill darüber geben.

Gurkenpüree in eine tiefe Pfanne geben und erhitzen, mit Weißwein ablöschen und Fond aufgießen. Essig und Senfkörner dazugeben und Gurken im Sud 15 Minuten schmoren lassen.

Speck in einer Pfanne auslassen, Zwiebeln hinzugeben und andünsten.

Tomaten dazugeben und mit Gurkensud ablöschen. Kurz einköcheln lassen. Mit Butter aufmontieren und bei Bedarf mit Mehl andicken.

Gurken aus dem Sud nehmen und zur Sauce geben.

Die Flusskrebse anschließend durch das Gurkenpüree ziehen

**Für den Blumenkohl:**

- ½ Blumenkohl
- Butter, zum Braten
- Olivenöl, zum Braten

Blumenkohl abbrausen, trockentupfen und Röschen abschneiden. Etwas zerkleinern. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und Blumenkohl darin kross anbraten.

Die Schmorgurken auf Tellern anrichten, Flusskrebse darauf platzieren, mit geröstetem Blumenkohl garnieren und servieren.



Daniel Dannenberg

## Hühnerfrikassee mit Petersilienkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

### Für die Kartoffeln:

5 mittelgroße, festkochende  
Kartoffeln  
1 EL Butter  
1 Bund glatte Petersilie  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und halbieren. Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen und Kartoffelhälften 25 Minuten garen. Abgießen und auffangen. Butter in einer Pfanne schmelzen und Kartoffeln darin bei niedriger Hitze anschwelen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Petersilie unter die Kartoffeln geben. Mit Salz und Muskat abschmecken und nochmal durchschwenken.

### Für das Fleisch:

2 Hähnchenbrüste à 150 g  
2 EL Butterschmalz

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen scharf anbraten, herausnehmen und bei Seite legen.

### Für das Hühnerfrikassee :

1 Karotte  
150 g Erbsen  
100 g braune Champignons  
2 weiße Zwiebeln  
1 Zehe Knoblauch  
1 Zitrone (Saft + Zesten)  
400 ml Geflügelfond  
200 ml Sahne  
100 ml trockener Weißwein  
2 EL Butterschmalz  
2 Lorbeerblätter  
2 Wacholderbeeren  
Zucker, zum Abschmecken  
Muskatnuss, zum Reiben  
Stärke, zum Binden  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pilze putzen und vierteln. Schalotten abziehen und fein würfeln. Von der Zitrone Zesten reißen, Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Karotte schälen und in fein würfeln. Pilze in der Fleischpfanne kross anbraten und etwas Butterschmalz hinzugeben. Schalottenwürfel und Karotte hinzugeben und alles anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und komplett reduzieren lassen. Erbsen dazugeben. Mit Geflügelfond aufgießen. Knoblauch abziehen und halbieren. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Knoblauch in einen Teebeutel geben und in den Sud für 5 Minuten hängen. Sahne hinzugebe und einköcheln lassen. Stärke in einem Becher mit Wasser anrühren. Teebeutel entfernen und mit Stärkemischung abbinden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit Zucker, Zitronenzesten und Zitronensaft abschmecken.

Die Hähnchenbrust zum Frikassee geben.

Das Hühnerfrikassee auf Tellern anrichten, Petersilien-Kartoffeln dazugeben und servieren.



Tim Seier

## Senfeier mit Kartoffelwürfeln und Rettich-Himbeer-Salat

Zutaten für zwei Personen

### Für die Senfeier:

4 Eier  
 1 weiße Zwiebel  
 3 EL Butter  
 2 EL Mehl  
 200 ml Gemüsefond  
 100 ml Sahne  
 2 EL scharfer Senf  
 2 Stiele krause Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einem Topf erhitzen und Eier 10 Minuten im siedenden Wasser garen. Eier aus dem Topf nehmen und unter kaltem Wasser abschrecken. Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Zwiebeln darin glasig andünsten. Mehl dazugeben und kräftig rühren. Nach und Nach Fond aufgießen und zu einer sämigen Sauce verrühren. Mit Sahne auffüllen. Aufkochen lassen und bei Bedarf Mehl mit Wasser vermengen und Sauce damit andicken.

Senf unter die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier schälen und zur Sauce geben.

### Für die Kartoffelwürfel:

400 g vorwiegend festkochende  
 Kartoffeln  
 3 Stiele krause Petersilie  
 2 EL Butter  
 Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und fein würfeln. Wasser mit Salz zum Kochen bringen und Kartoffelwürfel darin gar kochen. Abgießen, Kartoffeln in einem Sieb auffangen und ausdampfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelwürfel darin schwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter die Würfel mengen.

### Für den Salat:

1 Kopfsalat  
 ½ Rettich  
 1 rote Peperoni  
 10 Himbeeren  
 1 EL dunkler Balsamico-Essig  
 2 EL Olivenöl  
 ½ Bund Majoran  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Blätter vom Kopfsalat zupfen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke rupfen.

Majoran abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen.

Dressing über den Salat geben und unterheben.

Die Senfeier mit den Kartoffelwürfel auf Tellern anrichten, Salat in kleine Schälchen geben und gemeinsam servieren.



Erika Haupt

## „Falscher Hase“ – Hackbraten mit Senfsauce, Kartoffelpüree und glacierten Möhren

Zutaten für zwei Personen

### Für den Hackbraten:

500 g gemischtes Hackfleisch  
(Schwein/Rind)  
2 weiße Zwiebeln  
2 Eier  
2 Scheiben Toastbrot  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Eier darin 5 Minuten kochen. Herausnehmen und in Eiswasser abschrecken.

Zwiebeln abziehen und fein hacken. Toastbrot in Wasser einweichen und die Flüssigkeit gut auswringen.

Hackfleisch mit Zwiebeln und Toastbrot vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fleischmasse in zwei kleine Förmchen geben und in der Mitte eine Mulde drücken. Dort jeweils ein Ei hineinlegen und mit Hackmasse bedecken. Oberfläche glatt streichen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Förmchen darauf platzieren und für ca. 20-25 Minuten im Ofen garen. Herausnehmen und vorsichtig aus den Förmchen lösen.

### Für das Kartoffelpüree:

400 g mehlig kochende Kartoffeln  
100 ml Milch  
30 g Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in feine Stücke schneiden. Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen und Kartoffelstücke weich garen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch erwärmen und mit Butter unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Muskat würzen.

### Für die Senf-Sauce:

30 g Butter  
30 g Mehl  
250 ml Gemüsefond  
200 ml Milch  
4 EL mittelscharfer Senf  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter erhitzen und Mehl darin anschwitzen. Nach und nach mit Milch aufgießen und kräftig rühren, bis die Sauce wieder eine cremige Konsistenz annimmt. Mit Fond weiter aufgießen und einkochen lassen. So lange Flüssigkeit hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Senf hinzugeben und vorsichtig unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Möhren:

300 g junge Möhren, mit Grün  
20 g Butter  
10 g Zucker  
100 ml Gemüsefond

Die Möhren schälen, Grün ca. 2 cm über der Möhre abtrennen.

Butter mit dem Zucker und Salz in einem Topf erhitzen. Möhren darin unter Wenden anschwitzen. Fond angießen. Bei geringer Hitze im offenen Topf kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Möhren glänzen.

Die Hackbraten auf Tellern anrichten, Kartoffelpüree daneben geben, die Senfsauce darüber geben, die glacierten Möhren platzieren und servieren.