

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. März 2022 ▪  
ChampionsWeek ▪ "Grün" mit Alfons Schuhbeck



Sabine Zink

**Südtiroler Käse-Lauch-Knödel mit Krautsalat und Lauch-Öl**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Käse-Lauch-Knödel:**

1 Stange Lauch mit dunklem Grün  
100 g Babyspinat  
1 kleine weiße Zwiebel  
175 g geschnittenes Knödelbrot  
25 g reifer Camembert  
25 g Bergkäse  
25 g kräftiger Appenzeller  
25 g mittelalter Gouda  
etwas Parmesan am Stück  
50 g Magerquark  
1 Ei  
100 g Butter  
25 g Paniermehl  
½ kleines Bund Schnittlauch  
Eiswasser  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lauch putzen und waschen. Die dunkelgrünen Bestandteile fein schneiden, in Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Die hellen Bestandteile fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Spinat waschen, trockenschleudern und fein pürieren. Knödelbrot in eine große Schüssel geben.

Die Zwiebel- und Lauchwürfel in der Hälfte der zerlassenen Butter farblos dünsten. Camembert zerrupfen und mit den Zwiebeln kurz andünsten bis er schmilzt. Diese Zwiebelmischung zum Knödelbrot geben. Das abgetropfte Lauchgrün und den abgetropften pürierten Babyspinat zusammen mit dem Magerquark und den Eiern mixen, dann ebenfalls zum Knödelbrot geben. Bergkäse und den Schnittkäse in kleine Würfel schneiden und zugeben. Gouda fein darüber reiben. Alles zusammen mit beiden Händen locker vermengen, bis alles gut verbunden ist. Keinesfalls die Knödelmasse zu sehr kneten. Knödelmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit nassen Händen etwa 60 Gramm schwere Knödel formen. Währenddessen reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Knödel im leicht siedenden Salzwasser etwa 15 Minuten gar ziehen lassen, dabei keinesfalls kochen lassen. Die zweite Hälfte Butter in einer Pfanne aufschäumen und leicht braun werden lassen. Knödel aus dem Wasser schöpfen und tropfnass in der gebräunten Butter kurz anrösten. Dann etwas Parmesan darüber reiben und mit Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zum Schluss darüber streuen.

**Für den Krautsalat:**

½ Weißkohl, möglichst grün  
50 g Staudensellerie  
1 Chicorée  
1 säuerlicher grüner Apfel  
50 g grüne Tafeltrauben, ohne Kerne  
½ Stange Lauch, nur das Weiße  
10 ml Weißweinessig  
1 EL geröstetes Sesamöl  
25 g Butter  
10 g Olivenöl  
1 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Selleriestangen putzen und in feine Scheiben schneiden. Chicorée längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Apfel vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und Apfel in dünne Scheiben schneiden. Tafeltrauben halbieren. Alles zusammen in einer großen Schüssel vermengen.

Für die Vinaigrette den geputzten Lauch in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Etwas Olivenöl zugeben und darin die Lauchwürfel farblos andünsten. Weißweinessig zugeben. Diese Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen und warm über den Krautsalat geben. Alles zusammen mit den Händen gut vermengen und mit Salz, Weißweinessig, Zucker und geröstetem Sesamöl abschmecken.

**Für das Lauch-Öl:** Die Zutaten mit dem Pürierstab vermengen und tropfenweise auf den  
1 Bund Schnittlauch Teller tröpfeln.  
100 ml feines Sonnenblumenöl  
Kräutersalz, zum Würzen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Denis Küper

## Garnelen „Marocain“ mit geschmortem Lauch, kandiertem Ingwer, Mango-Gurken-Capellini und Avocado-Tahin-Mus

Zutaten für zwei Personen

### Für die Garnelen:

- 6 Riesengarnelen, ohne Kopf/Schale/Darm
- 1 Orange, 1 EL Saft
- 1 Zitrone, Saft und Abrieb
- 30 g Pistazienkerne, ungesalzen, ungeröstet, ohne Schale
- 2 Eier
- 1 TL Dijonsenf
- 3 EL Champagneressig
- ½ TL Piment d'Espelette
- 1 Msp. Safranfäden
- 100 g Mehl
- 100 g Speisestärke
- 120 ml eiskaltes Wasser
- 150 ml Sonnenblumenöl
- ½ TL Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Safran in einer kleinen Schale mit einem Esslöffel lauwarmen Wasser vermengen. Ei, Dijonsenf und Sonnenblumenöl in ein hohes Rührgefäß geben. Wichtig ist, dass die Zutaten Zimmertemperatur haben, damit die Mayonnaise gelingt. Mit einem Stabmixer am Boden des Bechers beginnen und sobald die Zutaten sich miteinander verbinden, den Stab weiter hochziehen.

Mayonnaise mit der Safranmischung, Essig, Orangesaft, Piment d'Espelette, 1 EL Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und ein wenig Salz abgeschmeckt. In eine kleine Schüssel geben und im Kühlschrank kaltstellen.

Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Im Multi Zerkleinerer hacken und beiseitestellen.

Garnelen waschen und trockentupfen. Sofern nicht vorher geschehen, vor dem Waschen den Darm entfernen.

Mehl und Stärke in eine Schüssel geben. Das letzte Ei hinzufügen und unter stetigem Rühren mit einem Schneebesen das eiskalte Wasser untermischen, bis ein schöner Teig entsteht.

Garnelen durch den Teig ziehen und frittieren. Nach dem Frittieren die noch heißen Garnelen mit der Safranmayonnaise leicht ummanteln und dann in den gehackten Pistazien wenden.



Laut WWF sollten Sie auf **Garnelen** zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung achten. (Stand Januar 2022)

### Für den geschmorten Lauch:

- 1 Stange Lauch
- 1 Orange, Saft
- 40 g Butter
- 250 ml Gemüsefond
- 2 TL Ras el-Hanout
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 Prise Salz

Lauch putzen und die Wurzel abschneiden. Die oberen auseinandergelassenen Blätter entfernen.

Lauchstange einmal quer und einmal längs halbieren, sodass man 4 gleichgroße Hälften erhält. Diese nebeneinander in eine kleine Auflaufform legen und mit ein wenig Salz bestreuen.

Butter, Orangensaft, Gemüsefond und Gewürze in einem kleinen Topf erwärmen. Sobald die Butter geschmolzen ist, den Inhalt des Topfes über den Lauch geben und diesen für ca. 20-25 Minuten im Ofen schmoren.

### Für den kandierten Ingwer:

- ca. 8 cm Ingwer
- 50 ml Grenadine-Sirup
- 4 cl Sake
- 1 Prise Zucker

Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

Ingwer zusammen mit 100 ml Wasser, Sirup, Zucker und dem Sake in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Das ganze so lange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit so weit reduziert ist, dass sie eine sirupartige Konsistenz angenommen hat. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

**Für die Mango-Gurken-Capellini:**

- 1 Salatgurke
- ½ Mango
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 2 cm Ingwer
- 1 frische rote Chilischote, medium spicy
- 1 Limette, Saft
- 1 EL heller Sesam
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Ahornsirup

Chili längs halbieren, die Kerne entfernen und anschließend fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Sesam ohne Öl in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten.

Chili, Frühlingszwiebel, Ingwer, Sojasauce, Sesamöl, Limettensaft und Ahornsirup in einer Schüssel zu einer Marinade vermengen.

Gurke waschen, Enden abschneiden und mithilfe eines Spiralschneiders zu dünnen Gurken-Capellini verarbeiten.

Mango schälen, vom Kern befreien und in gleichmäßige Streifen schneiden. Gurke und Mango mit der Marinade vermengen und kurz vor dem Servieren die gerösteten Sesamkörner untermischen.

**Für das Avocado-Tahin-Mus:**

- 1 reife Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 1 frische rote Chilischote, medium spicy
- 2 EL helle Tahin
- 1 Zitrone, 4 EL Saft
- 2 Zweige Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, zum Abschmecken

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in einen Rührbecher geben.

Chili längs halbieren, die Kerne entfernen und anschließend fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Korianderblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken.

Chili, Koriander, Knoblauch, Tahin, Zitronensaft und Kreuzkümmel zur Avocado geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Mit Salz abschmecken. In einen Spritzbeutel füllen und im Kühlschrank bis zum Anrichten aufbewahren.

Jeweils 2 halbe Lauchstangen mittig auf den vorgewärmten Tellern platzieren und etwas von dem kandierten Ingwer drüber geben.

Jeweils 3 Garnelen links davon drapieren. Gegebenenfalls mit ein wenig Safran-Mayonnaise ein paar Akzente setzen. Mit einer Gabel den Capellini-Salat einrollen und auf der rechten Seite platzieren.

3 Tupfen von dem Mus auf dem Teller spritzen und servieren.



**Kristin Stavermann**

## **Grüne Erbsen-Ravioli mit Pistazien-Schmelze**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Teig:**

50 g feines Hartweizenmehl  
50 g Mehl, Type 00  
1 Ei  
1 TL Olivenöl  
1 Msp. grüne Lebensmittelfarbe  
1 Prise Salz

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem festen Nudelteig verkneten und kurz rasten lassen.

### **Für die Füllung:**

100 g TK-Erbesen  
1 Schalotte  
30 g Butter  
75 g Ricotta  
25 g Parmesan  
½ Bunde Minze  
½ Bund Basilikum  
1 Prise Natron  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen in kochendem Salzwasser (mit etwas Natron versetzt) blanchieren, abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Schalotte abziehen und klein würfeln. Butter in einer Pfanne aufschäumen. Schalotte darin anschwitzen und so lange bräunen, bis die Butter nussig riecht. Erbsen mit den Schalotten und der Butter in ein hohes Gefäß geben. Ricotta, Parmesan, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker sowie die fein gehackten Kräuter zufügen und fein pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb streichen. Masse dann in einen Spritzbeutel füllen.

### **Für die Ravioli:**

100 g TK-Erbesen  
1 Knoblauchzehe  
1 Ei  
50 g Butter  
4 Zweige Thymian  
½ Vanilleschote

Nudelteig mit der Nudelmaschine zu zwei dünnen Bahnen ausrollen. Erbsenpüree in kleinen Portionen auf eine Teigplatte (im Abstand von ca. 5 cm) spritzen. Ei trennen und das Eiweiß verquirlen und die Teigzwischenräume damit bestreichen. Die zweite Teigplatte auflegen und leicht andrücken. Mit einem Teigrad Ravioli ausschneiden und die Ränder gut festdrücken.

Inzwischen die Butter in einer Pfanne mit Knoblauch und Thymian leicht bräunen, dann das Mark einer ½ Vanilleschote zufügen.

Die Ravioli in reichlich Salzwasser zusammen mit den Erbsen ca. 2 Minuten kochen lassen, herausnehmen, abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Gut durchschwenken.

### **Für die Pistazien-Schmelze:**

2 EL Pistazien, naturbelassen, ohne Schale  
2 EL Pankomehl  
2 EL Butter  
1 Prise Fleur de Sel Flocken

Pistazien reiben. Alle Zutaten bis auf das Salz langsam in einer Pfanne zusammen goldbraun anrösten. Salz zugeben.

**Für die Garnitur:** Speck im Ofen bei 180 Grad Heißluft ca. 10-15 Minuten backen und anschließend im Mörser mahlen. Parmesan hobeln.  
4 Scheiben Südtiroler Speck  
Frische Erbsensprossen  
Kleines Stück Parmesan

Die Ravioli und Erbsen auf einen tiefen Teller geben. Die Pistazienschmelze darüber verteilen und mit frischen Erbsensprossen und Parmesanhobeln ausgarnieren und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. März 2022 ▪  
ChampionsWeek ▪ "Zusatzgericht" von Alfons Schuhbeck



**Kopfsalat mit grünem Spargel, wildem Brokkoli, Minze und Jakobsmuscheln**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Grün:**

Ca. 150 g grüner Salat, äußere  
Kopfsalatblätter, Romanasalat  
3 Stangen grüner Spargel  
1 Handvoll wilder Brokkoli, Brokkolini  
1 Zitrone, davon 1 EL Saft  
1-2 EL Olivenöl  
Muskatnuss, zum Reiben  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Salat waschen, trockenschleudern und zerkleinern.

Vom Spargel die holzigen Enden entfernen und die Spargelstangen schräg in 3 bis 4 Stücke schneiden.

Den Brokkolini putzen.

Spargel und Brokkolini nacheinander in Salzwasser einige Minuten noch leicht bissfest kochen. Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Für die Marinade Zitronensaft mit Olivenöl verrühren und mit Zitronenabrieb, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

**Für die Pilze:**

1 Handvoll kleine Kräuterseitlinge  
1-2 TL neutrales Öl  
Mildes Chilisalz, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen und in formschöne kleinere Stücke schneiden.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Öl darin verteilen.

Pilze darin einige Minuten von beiden Seiten anbraten und mit Chilisalz und Pfeffer würzen.

**Für die Wachteleier:**

4 Wachteleier

Wachteleier 2,5 Minuten in sprudelndem Wasser kochen, schälen und halbieren.

**Für die Muscheln:**

4 Jakobsmuscheln  
1-2 TL neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Jakobsmuscheln trockentupfen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur stark erhitzen. Öl zugeben und die Jakobsmuscheln darin 1 bis 2 Minuten von beiden Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



**Jakobsmuscheln**, die per Hand im Nordostatlantik gesammelt wurden, also zum Beispiel in Norwegen, sind für die Bestände am schonendsten und können daher in Maßen gegessen werden. (Stand Januar 2022)

**Für die Garnitur:**

1 Zweig Minze

Minze, Basilikum und Dill abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

1 Zweig Basilikum  
1 Zweig Dill

Salatblätter auf zwei Tellern anrichten. Brokkolini und Spargel hineinstecken. Wachteleier, Kräuterseitlinge und Jakobsmuscheln anlegen, Kräuter darauf verteilen, mit der Marinade beträufeln und servieren.



**PROFI  
TIPP**

Vor dem Braten der Jakobsmuscheln etwas Puderzucker darauf verteilen. So karamellisieren sie in der Pfanne beim Braten und geben einen besonderen Geschmack ab.