

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. März 2022 ▪  
ChampionsWeek ▪ "Finalgericht" von Alfons Schuhbeck



**Lamm im Tramezzini-Mantel mit Fenchel-Zucchini-Gemüse und Tomaten-Rosmarin-Sauce**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Farce:**

80 g Hähnchenbrust, enthäutet  
¼ TL scharfer Senf  
80 g eiskalte Sahne  
1 bis 2 EL gemischte Kräuter (Dill, Kerbel, Petersilie, Minze, Koriander)  
1 Zitrone, Abrieb  
Muskatnuss, zum Reiben  
Mildes Chilisalz, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf die mittlere Schiene ein Ofengitter und darunter ein Abtropfblech schieben.

Für die Farce die Hähnchenbrust trocken tupfen, in Würfel schneiden, salzen und im Tiefkühlfach 5 Minuten anfrieren lassen.

Hähnchenfleisch mit dem Senf in den Blitzhacker geben und die Sahne nach und nach untermixen, bis eine glatte, glänzende Farce entstanden ist. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, darunterziehen und mit Zitronenabrieb und etwas Muskatnuss würzen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chilisalz abschmecken.

**Für das Lamm:**

2 Lammlachse à 100 g  
2-3 Scheiben Tramezzini-Brot, alternativ  
Toast ohne Rinde  
Neutrales Öl, zum Braten

Tramezzini-Scheiben an der Längsseite leicht überlappt auf eine Arbeitsfläche legen, mit dem Nudelholz darüber rollen und großzügig auf die Breite der Lammlachse zuschneiden.

Brotscheiben jeweils etwa 3 mm dick mit Farce bestreichen und mit 1 Lammlachs belegen. Brot so aufrollen, dass das Fleisch darin vollständig eingewickelt ist und ein wenig überlappt. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotpäckchen darin bei mittlerer Hitze rundum kräftig anbraten. Auf das Ofengitter setzen und 12 bis 15 Minuten garen. (Am besten mit Bratenthermometer arbeiten: 58 Grad Kerntemperatur).

**Für das Gemüse:**

1 kleine Fenchelknolle  
1 kleine rote Paprikaschote  
1 grüne Zucchini  
1 EL Butter  
100 ml Gemüsefond  
Einige Tropfen Anislikör  
Mildes Chilisalz, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen, waschen, vierteln und in etwa 1 cm große Blätter schneiden. Fenchelgrün für später beiseitelegen.

Paprikaschote waschen, putzen, in 1 cm große Stücke schneiden. Zucchini längs und rundherum 0,5 cm samt Schale abschneiden und in 1 cm große Stücke schneiden. Das übrige, Innere der Zucchini anderweitig verwenden.

Fenchel, Paprika und Fond in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und darin 5 Minuten dünsten. Zucchini dazu geben und weiter mitdünsten. Einige Minuten mitdünsten, bis das Gemüse noch leicht bissfest ist. Zum Schluss das Fenchelgrün klein schneiden und mit der Butter hinein rühren. Mit Chilisalz, Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit einigen Tropfen Anislikör abschmecken.

**Für die Tomatensauce:**

200 g pürierte Tomaten aus der Dose

Knoblauch abziehen. Knoblauch, Ingwer und Zimtrinde fein reiben. Tomaten mit dem Fond erhitzen. Rosmarin, Knoblauch und Ingwer

½ Knoblauchzehe  
1 Msp. Ingwer  
1 Zweig Rosmarin  
50 ml Gemüsefond  
2-3 EL mildes Olivenöl  
1 Prise Zucker  
Zimtrinde  
Mildes Chilisalz, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

hinzufügen und am Siedepunkt etwa 5 Minuten ziehen lassen.  
Rosmarinzweig entnehmen und das Olivenöl mit einem Stabmixer  
unterrühren. Mit Chilisalz, Pfeffer, Zucker und einem Hauch Zimtabrieb  
würzen.

Etwas Tomatensauce auf warmen Tellern verteilen und das  
Fenchelgemüse darauf anrichten. Das Lamm im Tramezzini-Mantel in  
breite Stücke schneiden, darauf setzen und servieren.

**Zusatzzutaten von Kristin:** *Die Oliven und Orangenkonfitüre gab Kristin mit in die Sauce. Thymian gab sie in die Pfanne zum Lamm.*  
Taggiasca Oliven  
Orangenkonfitüre  
Frischer Thymian

**Zusatzzutaten von Denis:** *Orangenabrieb und Cayennepfeffer gab Denis mit ins Gemüse. Etwas Rotwein in die Sauce.*  
Orange  
Rotwein  
Cayennepfeffer

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. März 2022 ▪

ChampionsWeek ▪ "Zusatzgericht" von Alfons Schuhbeck



**Rotbarbe auf Salat von dreierlei Artischocken**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Artischocken:**

2 rote **Topinambur**, ersatzweise weiße Topinambur (=Jerusalem-Artischocke / Erdartischocke)  
1 bis 2 Handvoll **Crosne** / Knollenziest (=Chinesische Artischocke)  
4 **Artischockenherzen** aus dem Glas, in Öl eingelegt  
1-2 TL Zitronensaft  
1-2 TL Olivenöl  
mildes Chilisalz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Rotbarbe:**

2 Rotbarbenfilets mit Haut, entgrätet, à ca. 70 g  
Doppelgriffiges Mehl, zum Bestäuben  
1 Zitrone  
1 Scheibe Knoblauch  
1 Scheibe Topinambur  
4 Scheiben Ingwer  
1 kleine rote Chilischote  
1 Splitter Zimtrinde  
1 TL neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle

Topinambur und Crosne waschen. Topinambur schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Artischockenherzen abtropfen lassen und vierteln.

Topinambur und Crosne einige Minuten in Salzwasser noch leicht bissfest kochen, abgießen und in eine Schüssel geben.

Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer oder Chilisalz marinieren.

Rotbarbenfilets trocken tupfen und auf der Hautseite mit doppelgriffigem Mehl bestäuben. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl darin erwärmen. Rotbarbenfilets mit der Hautseite nach unten einlegen, unter jedes Schwanz-Ende eine Scheibe Ingwer und Knoblauch legen. Eine Scheibe Topinambur, Zimt und Chili dazu legen und 2 bis 3 Minuten kross anbraten. Fischfilets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und salzen. Beim Anrichten mit Zitronensaft beträufeln.



**PROFI  
TIPP**

Fisch langsam und sanft auf der Hautseite anbraten. Wenn der Fisch sich in der Pfanne ganz leicht nach oben wölbt, ist das ein Zeichen für die Frische.



**PROFI  
TIPP**

Der WWF-Ratgeber empfiehlt **Rotbarben** nicht. Sollte man sie trotzdem zubereiten wollen, sollten Sie auf Rotbarben aus dem Nordostatlantik FAO 27 (Nordsee und Ärmelkanal), die mit Handleinen gefangen wurden, zurückgreifen.

**Für den Spinat:**  
150 g Babyspinat

Spinat putzen, waschen und trockenschleudern. Spinat in einer Pfanne 1 bis maximal 2 Minuten kurz zusammenfallen lassen. Topinambur-

2 EL Olivenöl  
Mildes Chilisalz, zum Würzen  
Muskatnuss, zum Reiben  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Scheiben und Crosne von oben hineingeben. Salz und frischen Abrieb von der Muskatnuss dazugeben und vom Herd nehmen. Mit Pfeffer würzen. Olivenöl über dem Spinat verteilen.

Den Spinat auf zwei warmen Tellern verteilen, die 3erlei Artischocken darauf anrichten und je ein Rotbarbenfilet mit der Hautseite nach oben darauf legen, mit Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Chili garnieren und servieren.