

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. Mai 2022 ▪
Vorspeise mit Alfons Schuhbeck



Christin Schöne

Weißer-Spargel-Salat mit gerösteten Kichererbsen und pochierem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für den Spargel-Salat:

6 Stangen weißer Spargel
1 Dose Kichererbsen
1 Bund Radieschen
2 EL flüssiger Honig
1 Zitrone, 2 EL Saft
2 EL Olivenöl, zum Braten
4 EL Olivenöl, für das Dressing
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Prise Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mit Küchenpapier gründlich trockenreiben und in einer Pfanne erhitzen. Kichererbsen kross anbraten. Mit Paprikapulver, Chili und Salz würzen. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garkochen. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben hobeln. Für das Dressing 4 EL Olivenöl mit dem Honig und dem Zitronensaft verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das pochierte Ei:

4 Eier

In einem Topf ca. 1 Liter Wasser aufkochen. Eier aufschlagen und behutsam einzeln in kleine Gläser oder Schalen gleiten lassen. Topf etwas von der Herdplatte ziehen, sodass das Wasser gerade nicht mehr kocht. Eier einzeln ins Wasser gleiten lassen und jeweils das Eiweiß mit dem Löffel um das Eigelb ziehen. Topf zurück auf die Platte stellen, sodass das Wasser nur fast kocht. Eier 4 Minuten im Wasser ziehen lassen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch
Salzflocken, zum Würzen

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Salz über dem Spargel und dem Ei verteilen.

Spargel nach abtropfen auf zwei Teller anrichten, Kichererbsen, Radieschen und das pochierte Ei darauf geben. Mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer bestreuen sowie das Dressing darauf tröpfeln lassen und servieren.



Klaus Rottensteiner

Sous-vide gegarter Heilbutt mit Avocado-Creme, Meerrettich-Mousse und Zitrus-Buchweizen-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für den Heilbutt:

500 g Heilbutt, ohne Haut
1 Zitrone, Abrieb
30 g Butter
Kräutersalz, zum Würzen

Das Wasserbad auf 55 Grad vorheizen. Heilbutt salzen und mit Nussbutter im Folienbeutel vakuumieren und 15 Minuten garen. Zitronenabrieb am Ende über den Fisch reiben.



**PROFI
TIPP**

Heilbutte sind sehr anfällig für Überfischung, da sie bis zu 50 Jahre alt werden können, nur langsam wachsen und mit einem Alter von 10 bis 14 Jahren erst spät geschlechtsreif werden. Sollten Sie Heilbutt verwenden wollen, greifen Sie auf **Schwarzen Heilbutt** zurück, der aus dem FAO 27 Nordostatlantik (MSC) stammt, auf Pazifischen Heilbutt der aus dem FAO 67 Nordostpazifik (MSC) oder auf Weißen Heilbutt (Atlantischer Heilbutt), der aus den Fanggebieten FAO 21 Nordwestatlantik (MSC) oder FAO 27 Nordostatlantik (MSC).

Für Avocado-Creme:

1 reife Avocado
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
50 ml Vollmilch
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslösen. Knoblauch abziehen und halbieren. Avocado-Fruchtfleisch, Knoblauch, Zitronensaft, Chiliflocken und Milch in einem Standmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken, in einen Spritzbeutel umfüllen und kalt stellen.

Für die Meerrettich-Mousse:

100 g Mascarpone
100 g Griechischer fester Joghurt, 10% Fettgehalt
1 EL Sahnemeerrettich, aus dem Glas
½ Zitrone, Saft
1 Ei
2 Prisen Zucker
1 TL Salz
2 Prisen schwarzer Pfeffer

Mascarpone, Joghurt, Meerrettich, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Rührschüssel verrühren. Ei trennen und Eiweiß steif schlagen. Den steifen Eischnee behutsam unterheben und die Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgekleideten Auflaufform oder Schale geben. Form mit Folie abdecken und im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel formschöne Nocken aus der Mousse stechen.

Für den Zitrus-Buchweizen-Crunch:

50 g Buchweizen
2 EL Puderzucker
1 Zitrone, Abrieb

Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er zu duften beginnt. Puderzucker einstreuen und den Buchweizen karamellisieren. Zitronenabrieb zugeben und untermischen. Buchweizen-Crunch auf Backpapier verteilen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren zerbröseln.

Für das Kartoffelstroh:

2 Kartoffeln
Öl, zum Frittieren
Salzflocken, zum Würzen

Kartoffeln schälen in dünne Stifte schneiden. In einer Fritteuse bei 170-180 Grad knusprig frittieren, herausheben, abtropfen lassen und leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lioba Horn

Warmer Kartoffelsalat mit Kräuterseitlingen in Kürbiskern-Panierung

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffelsalat:

500 g festkochende Kartoffeln
 50 g Radieschen
 1 kleine Schalotte
 4 TL eingelegte Kapern
 1 TL süßer Senf
 5 EL Apfelessig
 3 EL steirisches Kernöl
 2-3 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem und gut gesalzenem Wasser garkochen. Schalotte abziehen und mit Radieschen und Kapern in Stücke schneiden. Aus Apfelessig, Senf, Kapern, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und alles vermengen. Nach Bedarf abschmecken. Erst kurz vor dem Servieren das Kernöl unterrühren. Petersilie kleinhacken und unter den Salat rühren.

Für die Kräuterseitlinge:

2-3 große Kräuterseitlinge
 100 g Mehl, etwas mehr, falls der Teig zu flüssig ist
 50 ml Hafermilch, etwas mehr, falls der Teig zu fest ist
 150 g Panko-Paniermehl
 2 EL Kürbiskerne
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge in fingerdicke Scheiben schneiden. Teig aus pflanzlicher Milch und Mehl anrühren und gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbiskerne in einem kleinen Mixer grob zerkleinern und mit dem Panko vermischen. Pilzscheiben nun immer zuerst in dem Teig wenden und dann mit der Kürbiskern-Panko Mischung bedecken. Pfanne mit Öl bedecken, bis die Schnitze darin „schwimmen“ können. Das Öl erhitzen und die Pilz-„Schnitzel“ goldbraun und knusprig anbraten. Auf Papier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kamil Lewandowski

Spinat-Ricotta-Raviolo all'uovo mit Nussbutter

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

100 g Weizenmehl, Type 550
100 g Hartweizengrieß
2 Eier
1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Das Mehl mit Hartweizengrieß, Eiern, Olivenöl und Salz in eine Küchenmaschine mit Knethaken geben und gut durchkneten lassen, bis ein glatter Teig entsteht. Teig in Klarsichtfolie einpacken und ca. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Spinat-Ricotta-Füllung:

400 g Baby-Spinat
400 g Ricotta
100 g Grana Padano
½ Schalotte
½ Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
Olivenöl, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Chili, aus der Mühle

Schalotte abziehen, in Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten. Knoblauch abziehen, in größere Stücke schneiden und zugeben. Spinat waschen, trockenschleudern, zugeben und zerfallen lassen. Spinat in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Ricotta und geriebenen Käse zugeben. Mit Gewürzen und Zitronenschale abschmecken.

Für den Raviolo:

2 Eier, Eigelb
Salz, aus der Mühle

Wasser mit viel Salz zum Kochen bringen. Nudelteig dünn ausrollen. Nudelplatte in der Hälfte teilen. Füllung auf die Nudelplatte geben und in der Füllung eine Mulde bilden. Eigelb in die Mulde geben. Untere Nudelplatte an den Rändern mit Wasser anfeuchten. Die andere Hälfte der Nudelplatte vorsichtig draufgeben und um die Füllung herum verschließen. Ränder des Raviolos andrücken. Raviolo in das kochende Wasser geben. Kurz kochen und mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Nussbutter:

2 EL Butter

Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen und bräunen.

Für die Garnitur:

1 kleines Stück Parmesan

Parmesan reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jakob Uebel

Dreierlei von der Süßkartoffel: Süßkartoffestampf & Süßkartoffelsalat & Geröstete Süßkartoffelscheiben mit Sour Cream

Zutaten für zwei Personen

Für den Süßkartoffestampf:

500 g Süßkartoffeln
1 kleines Stück Ingwer
4 EL Milch
30 g Butter
1 Prise Zimt
Muskatnuss, zum Reiben
1 Prise Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend in kochendes, gesalzenes Wasser geben, Hitze reduzieren und in 20 Minuten garkochen lassen. Kartoffeln vom Herd nehmen und abgießen/abdampfen lassen. Kartoffeln mit einem Stampfer zerdrücken. Ingwer reiben und dazugeben. Milch und Butter in einer Pfanne erhitzen. Mit Zimt, Muskatnuss und Cayennepfeffer würzen. Das Ganze aufkochen lassen und dann mit einem Schneebeesen in die zerdrückten Kartoffeln einrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Süßkartoffelscheiben:

1 längliche, schlanke Süßkartoffel
2 Knoblauchzehen
2 TL Curry
1 TL Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlener Koriander
½ TL Chilipulver
200 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln in dünne, etwa 1,5cm dicke Scheiben schneiden.

In einer Schale zu den Süßkartoffeln die Gewürze geben.

In einer getrennten Schale kleingehackten Knoblauch und Olivenöl vermischen. Alles in Olivenöl-Knoblauch-Mischung umrühren.

Anschließend auf einem Backblech auslegen.

Im vorgeheizten Ofen für 25 Minuten backen.

Für den Süßkartoffelsalat:

100 g Feldsalat
½ Süßkartoffel
1 Mango
2 Tomaten
½ Zitrone, Saft
2 EL Walnüsse
3 EL Olivenöl
1 EL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat putzen und abwaschen. Tomaten und Mango kleinschneiden.

Süßkartoffel in grobe Stücke schneiden und in kochendes, gesalzenes Wasser geben. Wenn sie gar sind vom Herd nehmen, abgießen und in grobe Würfel schneiden. Mango mit braunem Zucker in der Pfanne karamellisieren. Tomaten, Kartoffel, Mango zum Salat dazugeben und mit zerkleinerten Walnüssen verfeinern. Salat mit Olivenöl und Zitronensaft anmachen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sour Cream:

1 Frühlingszwiebel
25 g Schnittlauch
1 Zweig glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
200 g Saure Sahne
250 g Magerquark
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch und die Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden. Zwei Drittel vom Schnittlauch mit der sauren Sahne und dem Magerquark vermischen. Knoblauch abziehen und hineinpressen. Mit Salz und Pfeffer würzen und für zehn Minuten in den Kühlschrank stellen. Abschließend mit dem restlichen Schnittlauch und Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.