

▪ **Die Küchenschlacht "Promi-Woche" – Menü am 06. November 2017** ▪  
**Leibgericht mit Alfons Schuhbeck**



**Axel Schulz**

**Paniertes Kalbsschnitzel mit getrüffeltem Kartoffelstampf und Buttermöhren**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Schnitzel:**

2 Kalbsschnitzel aus der Oberschale  
à 200 g  
2 Scheiben Toastbrot  
200 g Semmelbrösel  
3 Eier  
100 g Mehl  
3 EL Butterschmalz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kalbsschnitzel waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Toastbrot in einer Pfanne mit Butter kross von beiden Seiten anbraten, auf Küchentrepp abtropfen und zerkrümeln. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Toastbrot bereitstellen. Das Fleisch in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in Semmelbröseln und Toastkrümeln wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin von beiden Seiten ausbacken und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

**Für den Kartoffelstampf:**

6 mehligkochende Kartoffeln  
1 Wintertrüffel  
100 ml Gemüsefond  
1 EL Butter  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit reichlich Salzwasser und Fond gar kochen.

Die Kartoffeln abgießen, mit einem Kartoffelstampfer pressen und die Butter dazugeben. Den Trüffel hobeln und untermengen.

Mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

**Für die Buttermöhren:**

250 g Babymöhren  
1 EL Zucker  
1 EL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten waschen, schälen, von den Enden befreien und in einem Topf bissfest garen. In einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter rundum anbraten. Die Möhren mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

1 Zitrone  
¼ Bund glatte Petersilie  
¼ Bund Schnittlauch  
1 Zweig Rosmarin  
2 Zweige Thymian

Die Zitrone vierteln und beiseite legen.

Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin und Thymian abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Kalbsschnitzel mit Kartoffelstampf und Buttermöhren auf Tellern anrichten, mit den gehackten Kräutern garnieren und servieren.



**Fernanda Brandao**

## **Garnelen in Kokosmilch mit frittiertem Maniok**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Kokos-Garnelen:**

- 8 küchenfertig Riesengarnelen
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili
- 1 Limette
- 100 ml Kokosmilch
- 2 TL Kokosöl
- ½ TL Kokossirup
- 20 ml Fischsauce
- 1 Bund Koriander
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Zwiebel und Paprika in einer Pfanne mit wenig Kokosöl anbraten. Den Knoblauch abziehen, fein reiben und dazugeben. Die Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien, fein schneiden, mit in die Pfanne geben und anschwitzen. Die Limette halbieren, auspressen und dazugeben. Mit Kokosmilch angießen und köcheln lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Enden entfernen, fein schneiden und mit in die Pfanne geben. Mit Salz abschmecken.

Den Koriander abrausen, trockenwedeln, fein hacken und beiseite stellen.

Die Garnelen von Kopf und Schale befreien, am Rücken längs aufschneiden, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen von beiden Seiten darin bei niedriger Hitze anbraten und mit in die Pfanne geben. Mit Fischsauce, Kokossirup und etwas Salz abschmecken und den gehackten Koriander unterrühren.

### **Für den Maniok:**

- 1 Yuca-Knolle
- Mehl, zum Mehlieren
- 1 TL Puderzucker
- Neutrales Öl, zum Frittieren

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Den Maniok schälen und in dünne Scheiben hobeln. Die Maniokscheiben mehlieren und in der Fritteuse ausbacken. Die Maniokchips aus der Fritteuse nehmen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

### **Für den Basmati:**

- 150 g Basmatireis
- Salz, aus der Mühle

Den Basmatireis für etwa 10 Minuten wässern, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Den Reis mit 200 ml gesalzenem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Temperatur sofort reduzieren.

Den Reis bei geringer Hitze und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

### **Für die Garnitur**

- 2 Kokosnüsse

Die Kokosnüsse halbieren und das Kokoswasser beiseite stellen.

Die Garnelen in der Kokosnuss anrichten, mit dem frittierten Maniok garnieren und servieren.



Jörg Knör

## Gebackene Blutwurst mit Kartoffel-Risotto und Apfelragout mit Essig-Zwiebel

Zutaten für zwei Personen

**Für die Blutwurst:**  
1 Blutwurst  
1 Ei  
2 EL weißer Sesam  
2 EL schwarzer Sesam  
Mehl, zum Panieren  
Butterschmalz, zum Anbraten

Die Blutwurst in 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Aus Mehl, einem verquirlten Ei und dem Sesam eine Panierstraße bereitstellen. Die Blutwurst in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in Sesam panieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierte Blutwurst hellbraun ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

**Für das Kartoffel-Risotto:**  
2 festkochende Kartoffeln  
30 g Pecorino  
300 ml Sahne  
2 Zweige Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
1 Lorbeerblatt  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in ½ x ½ cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser für ca. 1 Minute blanchieren, herausnehmen und die Kartoffelwürfel zum Abkühlen auf ein Blech legen. 100 ml Kartoffelwasser auffangen und beiseite stellen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Sahne in einem Topf auf die Hälfte einreduzieren und Thymian, Rosmarin und Lorbeer dazugeben. Die reduzierte Sahne durch ein Sieb passieren. Die Kartoffelwürfel und das Kartoffelwasser dazugeben und köcheln lassen. Die Kartoffel-Sahne-Mischung vom Herd nehmen, Pecorino auf einer Vierkantreibe reiben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Apfelragout:**  
2 Cox-Äpfel  
50 ml Apfelsaft  
100 ml trockener Weißwein  
2 EL Honig  
1 Sternanis  
1 Gewürznelke  
1 EL kalte Butter  
1 Prise feines Salz

Die Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Die Äpfel in einer Pfanne mit Honig karamellisieren und mit Weißwein ablöschen. Apfelsaft angießen, Sternanis und Nelke hinzufügen und aufkochen lassen. Sternanis und Nelke entfernen und die Reduktion mit kalter Butter abbinden. Mit Salz abschmecken.

**Für die Zwiebel:**  
1 rote Zwiebel  
100 ml Rotweinessig  
50 ml Himbeeressig  
2 EL Olivenöl  
2 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, achteln, kräftig salzen und zuckern und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Die entwässerte Zwiebel in einer Pfanne mit wenig Olivenöl scharf anbraten und mit Rotwein- und Himbeeressig ablöschen. Die Zwiebel in einem verschlossenen Gefäß abkühlen lassen.

Die Blutwurst mit Kartoffel-Risotto und Apfelragout mit Essig-Zwiebel auf Tellern anrichten und servieren.



**Tanja Szewczenko**

## **Tabouleh mit Halloumi und Joghurt-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Tabouleh:**

150 g Bulgur  
3 Tomaten  
½ Zitrone, davon der Saft  
2 Frühlingszwiebeln  
½ Bund glatte Petersilie  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf 350 ml gesalzenes Wasser aufkochen, den Bulgur einrühren und bei mittlerer Hitze für 25 Minuten köcheln lassen.

Die Tomaten waschen, halbieren, den Strunk entfernen und würfeln. Die Frühlingszwiebel von den Enden befreien und fein schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft mit den Tomaten, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Olivenöl vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

Den Bulgur mit der Tomaten-Zwiebel-Mischung vermengen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Halloumi:**

250 g Halloumi  
1 EL Olivenöl  
1 TL Harissa

Den Halloumi in Scheiben schneiden. Olivenöl und Harissa in einer Schüssel vermengen, den Halloumi darin wenden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten für 2 Minuten scharf anbraten.

**Für den Dip:**

150 g Naturjoghurt  
½ Bund Minze  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Joghurt vermengen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen.

Tabouleh mit Halloumi und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.



**Raul Richter**

## **Wilddoradenfilet mit Süßkartoffel-Scheiben und Mango-Estragon-Chutney**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Dorade:**

2 Wilddoradenfilets à 130 g (mit Haut)  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Wilddoradenfilets waschen und trocken tupfen. Mit einem Messer die Hautseite dreimal längs einritzen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Wilddoradenfilets auf der Hautseite anbraten. Wenn sich die Oberseite weißlich verfärbt, den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Wilddoradenfilets zu Ende garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für die Süßkartoffeln:**

1 Süßkartoffel  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Chili  
1 Limette  
1 Bund Thymian  
1 Bund Rosmarin  
1 TL Rohrzucker  
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten  
Fleur de Sel, zum Abschmecken

Die Süßkartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Thymian und Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Schalotte abziehen und grob würfeln. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Die Süßkartoffel-Scheiben in einer Pfanne mit Öl, Knoblauch, Schalotten, Chili und Kräutern anbraten und mit wenig Zucker, Limettensaft und Salz würzen.

### **Für das Chutney:**

2 Mangos  
4 Zweige Estragon  
2 rote Chilis  
1 rote Zwiebel  
3 Limetten  
1 Knolle Ingwer à 3 cm  
100 ml Apfelessig  
4 TL Rohrzucker

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein schneiden. Eine Limette heiß waschen, trocknen und mit einem Zestenreißer einige Zesten abziehen. Die Limetten halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Den Rohrzucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren, Schalotten und Chili dazugeben und anrösten. Die Limettenzesten einrühren und mit Essig und Limettensaft ablöschen. Den Ingwer dazugeben und reduzieren lassen.

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in etwa 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Den Estragon abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Die Mango mit in die Reduktion geben und kurz aufkochen. Estragon unterheben und das Chutney abkühlen lassen.

Das Wilddoradenfilet mit Süßkartoffeln und Mango-Estragon-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.



**Tina Ruland**

## **Asia-Nudeln mit Kokos-Gemüse**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Nudeln:**

150 g Mie-Nudeln  
½ TL Sesamöl  
2 TL Misopaste  
Salz, aus der Mühle

Die Nudeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser kurz aufkochen, abgießen und kalt abschrecken.

Die Nudeln abtropfen lassen und mit Sesamöl, Miso-Paste und Salz vermengen.

### **Für das Gemüse:**

150 g Kartoffeln  
2 Karotten  
2 Urmöhren  
1 Paprika  
2 Tomaten  
150 g Romanesco  
150 g Blumenkohl  
100 g Zuckerschoten  
50 g Mais (eingelegt im Glas mit Honig)  
1 Limette  
1 Knolle Ingwer à 2 cm  
1 Frühlingszwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
400 ml Kokosmilch  
2 EL Sojasauce  
1,5 TL rote Currypaste  
2 Zweige Koriander  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund glatte Petersilie  
neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen waschen und würfeln. Die Karotten und die Urmöhren schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, die Kerne entfernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, die Haut und den Strunk entfernen, vierteln und beiseite stellen. Romanesco, Blumenkohl und Zuckerschoten waschen. Den Romanesco und Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Die Frühlingszwiebel von den Enden befreien und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und jeweils fein hacken. Die Limette halbieren, den Saft auspressen, auffangen und beiseite stellen.

Koriander, Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Romanesco, Blumenkohl und Zuckerschoten in Salzwasser blanchieren, herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und beiseitestellen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln für ca. 5 – 7 Minuten anbraten. Karotten, Paprika, Ingwer, Frühlingszwiebel und Knoblauch dazugeben und mit dem Öl braten. Mit Kokosmilch auffüllen und weiter dünsten.

Romanesco, Blumenkohl, Zuckerschoten, Mais und Tomaten dazugeben und alles nochmal 2 Minuten erhitzen.

Die Nudeln unterheben, mit Limettensaft, Sojasauce, Currypaste, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

1 Limette  
20 g Parmesan  
1 Korianderzweig  
1 TL weißer Sesam  
1 TL schwarzer Sesam

Die Limette unter heißem Wasser waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Den Parmesan reiben. Weißen und schwarzen Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und über die Nudeln mit Kokos-Gemüse streuen.

Asia-Nudeln mit Kokos-Gemüse auf Tellern anrichten, mit Limettenscheiben, Korianderblättern und geriebenem Parmesan garnieren und servieren.