

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. Januar 2020 ▪
Vorspeise mit Alfons Schuhbeck



Christina Leser

Zitronen-Parmesan-Risotto mit Jakobsmuscheln

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risottoreis
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 80 g Parmesan am Stück, mit Rinde
 1 EL Butter
 550 ml Gemüsefond
 50 ml Weißwein
 4 EL Olivenöl
 1 Stück Ingwer
 20 g Winter Trüffel
 1 TL Chillipulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einem flachen, großen Topf bei milder Hitze im Olivenöl glasig dünsten. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Reis zu den Zwiebeln geben und mitdünsten, bis die Reiskörner glasig sind. Mit Weißwein und etwas Zitronensaft ablöschen und einkochen lassen. Parmesanrinde vom Parmesan abschneiden und mitkochen. Unter häufigem Rühren immer wieder aufgekochten Fond nachgießen und bei milder Hitze einkochen lassen, bis die Reiskörner nach 15 bis 20 Minuten weich sind, aber noch Biss haben. Trüffel in feine Scheiben schneiden und in das Risotto geben. Parmesan fein reiben und die Hälfte davon zusammen mit etwas Zitronenabrieb unterrühren. Nach gut 15 Minuten Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und die ganze Knoblauchzehe, Ingwer und Zitronenabrieb in das Risotto geben. Sobald der Reis fertig ist, die Parmesanrinde und Knoblauchzehe wieder entfernen. Butter und restlichen Parmesan unterrühren und Risotto mit Salz, Pfeffer und einer Prise Chilipulver abschmecken. Risotto mit etwas Trüffel garnieren.



**PROFI
TIPP**

Zitronenschale erst kurz vorm Servieren zum Risotto geben, da das Gericht ansonsten zu bitter wird.

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln
 1 Knoblauchzehe
 1 Zweig Rosmarin
 Olivenöl, zum Anbraten
 Sesamöl, zum Marinieren

Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und mit etwas Olivenöl und Sesamöl einpinseln. Knoblauchzehe mit Schale in Stücke schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Rosmarin als Zweig zusammen mit Knoblauch in eine beschichtete Pfanne geben und Jakobsmuscheln auf jeder Seite eine knappe Minute anbraten.

Für die Garnitur:

1 Zweig Basilikum

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und das Risotto damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jörg Ackermann

Asia-Salat mit grüner Papaya, mariniertem Sashimi von der Gelbflossenmakrele und Sesamstange

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

1 Paket Glasnudeln
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 grüne Papaya
1 große Karotte
100 g frische Wakame-Algen
2 rote Chilischoten
100 g Mungosprossen
2 Stangen Frühlingszwiebeln
30 g getrocknete Goji-Beeren
20 Cashewkerne
3 EL Sesamkerne
2 EL Fischsauce
1 kleines Stück Ingwer
2 Stangen Zitronengras
2 Zweige Koriander
1 EL Palmzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Glasnudeln kurz darin weichkochen. Goji-Beeren in lauwarmes Wasser einlegen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe scheiden. Karotte schälen und von Enden befreien. Aus der Papaya das Fruchtfleisch entfernen und dieses sowie die Karotte grob raffeln. Beide Paprika waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Koriander und Zitronengras abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und in feine Ringe schneiden. Glasnudeln, Zwiebeln, Karotten- und Papaya-Streifen, Koriander, Zitronengras, Chili und Paprika mit Mungosprossen, Wakame-Algen, Sesamkernen und Goji-Beeren vermischen. Ingwer schälen, fein raspeln und unterheben. Alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Fischsauce abschmecken.

Für das Dressing:

6 Limetten
2 EL Fischsauce
30 ml süße Sojasauce
7 EL Sesamöl
1 Zweig Koriander
5 EL Palmzucker, am Stück
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limetten halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Limetten-Saft zusammen mit Salz, Pfeffer, Fischsauce, Öl, Sojasauce, Koriander und Palmzucker mischen und mit dem Stabmixer zu einem Dressing verarbeiten. Dressing absieben, mit dem Salat vermischen und in einer kleinen Salatschüssel servieren.

Für den Fisch:

200 g küchenfertige Gelbflossenmakrele
100 g Thaispargel
100 g Mungosprossen
100 g Shimeji-Pilze (Buchenpilze)
1 EL Fischsauce
1 Glas Asian Plumbsauce
Farblich verschiedene Mikroherbs,
Butter, zum Braten

Makrele waschen, trockentupfen und in feine Sashimi-Scheiben schneiden. Microherbs abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Thaispargel und Pilze putzen. Thaispargel-Spitzen, Mungosprossen, Microherbs und Shimeji-Pilze in Butter anbraten und mit Plumbsauce und Fischsauce ablöschen. Die Hälfte der Makrele-Scheiben mit einem Bunsenbrenner abflämmen. Makrele abwechselnd auf der Schieferplatte aufreihen und mit der Sauce bedecken.

Für die Sesamstange: Blätterteig in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Teig-Streifen vier bis fünf Mal drehen. Ei trennen. Die gedrehten Teig-Streifen mit Eigelb beträufeln und mit Sesam und etwas Salz bestreuen. Sesamstangen bei im Backofen 15 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dominik Goertz

Cremige Pastinakensuppe mit weißen Bohnen, Stangensellerie und Walnuss-Apfel-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

1 große Pastinake
1 kleiner Stangensellerie
½ kleine Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 Dose weiße Riesenbohnen, à 400 g
150 ml Gemüsefond
220 ml Milch
½ EL Olivenöl, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Pastinaken schälen, 3/4 davon in kleine Würfel schneiden, die restliche Pastinake in feine Streifen schneiden und für das Topping beiseitelegen. Zwiebel abziehen und die Hälfte klein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Pastinaken-Würfel hinzugeben und ca. 3-4 Minuten mitrösten. Stangensellerie schälen, Enden entfernen, in feine Scheiben schneiden und in den Topf geben. Das Ganze mit etwas Salz würzen und umrühren. Mit dem Fond aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Bohnen abtropfen, abspülen, die Hälfte zur Suppe geben und die andere Hälfte für das Topping aufbewahren. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Milch zugießen und die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Suppe mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser angießen.

Für das Topping:

½ kleine Stange Stangensellerie
½ knackiger Apfel
50 g Walnuskerne
1 EL Ahornsirup
1,5 EL Olivenöl
1 Prise Kurkuma
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastinaken Streifen (von oben) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und mit ½ TL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen bei ca. 15 Minuten knusprig backen. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis diese zu duften beginnen. Ahornsirup zugeben, einmal durchschwenken, bis die Nüsse karamellisieren und beiseitestellen. Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Stangensellerie schälen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden.

Übrige Bohnen (von oben) in einer Pfanne mit 1 TL Olivenöl leicht durchschwenken. Mit etwas Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.

Die heiße Suppe mit den karamellisierten Walnüssen, den Stangenselleriescheiben, den Bohnen, den Apfelstreifen und den Pastinaken-Streifen aus dem Ofen servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maria Schreiner

Geräucherter Saibling und geschmorte Rote Bete mit Wasabi-Frischkäse

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

- 1 küchenfertiges Saiblingsfilet, à 250 g, mit Haut
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Zitronenthymian
- 2 Zweige Wacholderkraut, alternativ Wacholderbeeren
- Olivenöl, zum Einstreichen
- Salz, aus der Mühle

Den Saibling waschen, trockentupfen, in ca. 7 cm dicke Stücke schneiden und mit Olivenöl bestreichen. Thymian, Zitronenthymian und Wacholderkraut abbrausen und trockenwedeln. Eine Wok Pfanne mit Alu-Folie auslegen, mit Wasser füllen und Räucher-Chips, Thymian, Zitronenthymian und Wacholderkraut die Pfanne geben. Ein Gitter in die Pfanne geben und stark erhitzen. Wenn sich der Rauch bildet, den Saibling auf einen Porzellanteller geben und in der Pfanne ca. 6-8 Minuten räuchern. Alles erhitzen und wenn fertig auf dem Meerrettich-Frischkäse platzieren.

Für den Frischkäse:

- 1 Zitrone
- 50 g Frischkäse
- 1 EL Crème fraîche
- 2 EL Kürbiskernöl
- ½ EL Wasabipaste
- 3 Zweige Kerbel
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Frischkäse aufschlagen und mit der Wasabipaste und Crème fraîche vermengen. Kerbel abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zusammen mit dem Öl und etwas Zitronenabrieb- und Saft unter den Frischkäse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vorm Servieren auf einem flachen Teller aufstreichen.

Für die rote Bete:

- 4 vorgegarte, kleine rote Bete
- 50 g Granatapfelkerne
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 20 ml Granatapfelessig, alternativ Himbeeressig
- 1 EL Honig
- 1 TL Ras el Hanout
- Chilisalz, zum Abschmecken
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Rote Bete schälen, von Enden befreien, in ca. 1 cm² große Stücke schneiden und in Olivenöl ansautieren. Saft, Honig und Himbeeressig dazugeben und einkochen lassen. Mit Salz, Chilisalz und Ras el Hanout abschmecken und zum Schluss Granatapfelkerne unterheben. Die Bete um den Fisch herum verteilen.

Für die Garnitur:

- 1 Zweig Kerbel

Kerbel abbrausen, trockenwedeln und das Gericht damit dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniel Schmitz

Tomatensuppe mit Pfannenbrot und zweierlei Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

8 Strauchtomaten
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 ml Sahne
300 ml Hühnerfond
1 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
1 Zweig Petersilie
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Tomaten waschen und trockentupfen. Schale der Tomaten über Kreuz leicht rundherum einritzen. Tomaten in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Nach ca. 5-10 Minuten Schale der Tomaten abziehen, Strunk entfernen und Tomaten kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf leicht erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Zucker hinzugeben und kurz mitschwenken. Tomatenmark und Tomatenstücke hinzugeben, kurz mit anbraten und mit Fond aufgießen. Alles ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Alles mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sahne verfeinern. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und die Suppe damit verzieren.

Für das Pfannenbrot:

100 g Joghurt
4 EL Olivenöl
200 g Mehl
2 TL Backpulver
Butter, zum Ausbacken
Olivenöl, zum Anbraten
1 TL Salz

Joghurt, Öl, 100 ml Wasser, Mehl, Backpulver und Salz vermengen und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Aus dem Teig kleine Fladen formen und in einer Pfanne in etwas Olivenöl und Butter ausbacken.

Für den Minz-Dip:

1 kleine Knoblauchzehe
1 Zitrone
250 g Joghurt
1 Bund Minze
1 TL Zucker
1 Msp. Chilipulver
Salz, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und auspressen. Zitronen halbieren, auspressen und 1 EL Saft auffangen. Minze mit Knoblauch, Zitronensaft, Zucker, Chilipulver, Joghurt und Salz vermengen und kaltstellen.

Für den Dattel-Frühlingszwiebel-Dip:

50 g Datteln
½ Bund Frühlingszwiebeln
½ Becher Schmand
100 g Frischkäse
1 Msp. Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Datteln entkernen. Zwiebeln abziehen und kleinhacken. Datteln mit den Zwiebeln, Schmand, Frischkäse und Chilipulver vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Toast-Scheiben in kleine, gleichgroße Stücke schneiden. Auf einem Backblech verteilen und für ca. 15 Minuten vorbacken. Immer mal wieder die Ofentür aufmachen, um Dampf herauslassen. Währenddessen Butter in einem Topf schmelzen, aber auf keinen Fall kochen. Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, 1 TL Salz und etwas Pfeffer hinzugeben.

4 Scheiben Toastbrot
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Vorgebackene Croutons in eine Schüssel füllen und Petersilie und Basilikum mit der Butter vermischen. Buttermischung über die Croutons geben und gut vermischen. Zurück in den Ofen geben, bis sie komplett knusprig sind (ca. 15 Minuten).

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.