

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. Juli 2021 ▪  
Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Daniela Darr

**Wiener Schnitzel mit Erdäpfel-Radieserl-Salat**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Wiener Schnitzel:**

4 kleine Kalbsschnitzel à 60 g aus der  
Oberschale  
2 Zitronen  
1 EL Sahne  
2 Eier  
200 g Butterschmalz  
100 g doppelgriffiges Mehl (Wiener  
Grießler)  
200 g Semmelbrösel  
½ TL Cayennepfeffer  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen, trockentupfen und zwischen Klarsichtfolie oder in einem Gefrierbeutel plattklopfen. Sahne etwas aufschlagen und Eier mit Sahne in einem tiefen Teller verquirlen. Schale einer Zitrone reiben. Mehl mit Cayennepfeffer und Zitronenabrieb mischen.

Aus Mehl, Ei-Sahne-Mischung und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Schnitzel pfeffern, salzen und dann im Mehl wenden, durch die Eier-Sahne-Mischung ziehen, zuletzt in den Semmelbröseln panieren. Die Brösel nicht zu fest andrücken.

Butterschmalz in der Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Schnitzel darin von jeder Seite ca. 1-2 Minuten goldbraun backen.

Dabei die Pfanne leicht vor- und zurückbewegen und die Schnitzel mit einem Löffel mit dem heißen Fett begießen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Restliche Zitrone vierteln und für die Garnitur verwenden.

**Für den Kartoffelsalat:**

300 g festkochende kleine Kartoffeln  
1 rote Zwiebel  
1 EL Dijonsenf  
50 ml Balsamicoessig  
100 ml Rapsöl  
100 ml Gemüsefond  
1 Bund glatte Petersilie  
5 Radieschen  
Zucker, zum Abschmecken  
Cayennepfeffer zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser bissfest kochen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Radieschen waschen und in feine Scheiben hobeln.

Fond in einem Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben zum Fond geben und die Stärke ausschwenken. Zwiebelwürfel hinzufügen. Leicht abkühlen lassen.

Eine Vinaigrette aus Öl, Balsamico und Senf zubereiten, mit Salz, Zucker und etwas Cayennepfeffer würzig abschmecken. Über die Kartoffeln geben und schwenken. Die Petersilie und die Radieschen vorsichtig unterheben.

Wiener Schnitzel mit dem Erdäpfel-Radieserl-Salat auf Teller anrichten und mit etwas Petersilie, Radieschen und Zitrone garniert servieren.



Thomas Jehle

## Grünes Hähnchen-Curry mit Jasminreis

Zutaten für zwei Personen

### Für das Thai Curry:

- 100 g Hähnchenbrustfilet, mit Haut
- 250 g filetierte Hähnchenschenkel, mit Haut
- 3 Thai-Auberginen
- 3 Erbsenauberginen
- 1 Limette
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL grüne Thai-Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 100 ml Hühnerfond
- 1 Zweig Thai-Basilikum
- 4 Kaffir-Limettenblätter
- 2 TL Palmzucker
- 1 EL Sesamöl

Die Thai-Auberginen für einige Minuten in Salzwasser einlegen.

Zwiebel abziehen, fein hacken und mit Currypaste und etwas Kokosmilch in einer Pfanne mit Sesamöl erhitzen. Alles eine Minute unter ständigem Rühren anbraten. Die restliche Kokosmilch und Fond zufügen und zum Kochen bringen.

Hühnerhaut vom Fleisch vorsichtig lösen und für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Dann Hähnchenschenkel-Fleisch vom Knochen schneiden und mit Limettenblätter unter Rühren in die Pfanne geben, damit sie sich mit der Flüssigkeit verbinden. Alles 15 Minuten köcheln lassen. Thai-Auberginen und Erbsenauberginen vom Strunk befreien. Thai-Auberginen achteln und hinzugeben. Erbsenauberginen ungeschnitten dazugeben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Stiele abschneiden und nur diese hacken. Zum Curry geben und die Blätter für die Garnitur verwenden.

Limettenschale abreiben, Limette anschließend halbieren, Saft auspressen und auffangen. Saft und Abrieb mit Fischsauce und Zucker in die Pfanne geben und gut umrühren. Hähnchenbrust zehn Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.

### Für den Hühnerhaut-Chip:

- 1 EL Sesamöl
- 1 TL 5-Spice-Gewürz

Ablöste Hühnerhaut (s.o.) in Sesamöl von beiden Seiten scharf und knusprig anbraten. Mit 5-Spice-Gewürz würzen, ein Backpapier auf die Hühnerhaut legen und mit einem Topf beschweren. Etwas braten lassen und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Reis:

- 100 g thailändischen Jasminreis
- 2 EL Sesamöl
- 1 Kaffir Limettenblatt
- 1 Prise Salz

Reis in einem Topf mit Sesamöl und 180 ml Wasser, einer Prise Salz und dem Kaffir-Limettenblatt gar kochen.

### Für die Garnitur

- 2 Zweige Thai-Basilikum
- 2 rote Chilischoten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL Lemon-Ingwer-Gewürzöl

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in Ringe schneiden. Chilis klein schneiden. Curry mit Basilikum, Frühlingszwiebel und Chili garnieren und mit dem Gewürzöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Diehr

## Mango-Kokos-Curry mit Tofu und Basmati

Zutaten für zwei Personen

### Für Gemüse und Tofu:

200 g Tofu  
 1 Knoblauchzehe  
 4 Frühlingszwiebeln  
 1 rote Chilischote  
 1 Spitzpaprika  
 ½ Kopf Brokkoli  
 1 Möhre  
 8 Zuckerschoten  
 1 Limette  
 3 cm Ingwer  
 1 handvoll Cashewnüsse  
 2 EL Sojasauce  
 2 EL Erdnussöl  
 1 EL Sesamsaat  
 Rapsöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. ½ Chili in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und in feine Ringe schneiden. Karotte schälen und in Spalten schneiden. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Zunächst Knoblauch, ½ Chili und Frühlingszwiebeln in einer Pfanne mit Erdnussöl anbraten. Danach die Möhre, Brokkoli und Zuckerschoten hinzugeben. Dies ein paar Minuten anbraten. Paprika dazugeben. Ingwer schälen, fein hacken und ebenfalls zu dem Gemüse geben.

Tofu aufschneiden und mit Salz bestreuen. Nach fünf Minuten dem Tofu die Flüssigkeit mit Küchenkrepp entziehen. Anschließend würfeln und Tofu mit Rapsöl, Chiliringe und Sojasauce knusprig in einer separaten Pfanne anbraten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cashewnüsse als auch die Sesamsaat zu dem Tofu hinzugeben und ebenfalls anbraten. Den Tofu und die Nüsse zum Gemüse geben.

### Für das Curry:

1 sehr reife Mango  
 500 ml Kokosmilch  
 2 EL gelbe Currypaste  
 2 Orangen  
 ½ Limette

Orangen halbieren und auspressen. Mango schälen, halbieren, entsteinen und eine Hälfte in den Mixer geben. Kokosmilch, 100-150 ml Orangensaft und Currypaste dazugeben und pürieren. Die Sauce mit Limette abschmecken. Die Soße aufkochen lassen und dann die Masse zu dem Gemüse und Tofu geben.

### Für den Reis:

1 Tasse Reis  
 2 Tassen Wasser  
 Salz, aus der Mühle

Zwei Tassen Wasser in einem Topf mit etwas Salz aufkochen. Den Reis darin garkochen.

### Für die Garnitur:

¼ Bund Koriander  
 2 EL helle Sesamsaat

Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Auf das Gericht den Sesam streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sergej Ulrich**

## **Puten-Saté mit Pfannengemüse**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Spieße:**

300 g Putenbrust  
20 g frischer Ingwer  
2 EL Kokosmilch  
1 EL Hoisinsauce  
2 EL helle Sojasauce  
1 TL rote Currypaste  
1 TL gemahlener Koriander

Den Backofen auf 160 Grad Grillfunktion vorheizen.

Putenbrust in lange Streifen schneiden und auf Spieße schieben. Ingwer schälen, fein reiben und mit Koriander und Currypaste mischen.

Kokosmilch, Hoisin- und Sojasauce einrühren. Fleisch in der Marinade wenden und ruhen lassen.

Fleischstreifen abtropfen lassen, wellenförmig auf die Spieße stecken und für sechs Minuten im Ofen garen. Den Ofen in den letzten zwei Minuten auf 230 Grad erhöhen.

### **Für das Pfannengemüse:**

200 g braune Champignons  
1 Zucchini  
200 g frischer Spinat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 cm Ingwer  
1 Chilischote  
3 EL Sesamöl  
1 EL Reisessig  
1 EL dunkle Sojasauce  
2 TL Asia-Gewürz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons vierteln und Zucchini in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Chilischote ebenfalls in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Erst die Zucchini und dann nach und nach Champignons, Zwiebel, Chilischote, Knoblauch sowie Ingwer hinzufügen. Spinat ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Mit Sojasauce und Reisessig würzen. Mit Salz, Pfeffer und Asia-Gewürz abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

1 Bund Schnittlauch  
2 EL heller Sesam

Sesam in einer Pfanne goldgelb rösten. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden.

Pfannengemüse und Saté-Spieße auf Teller anrichten, mit Sesam und Schnittlauch garniert servieren.



**Maïke Sbresny**

## **Laugensemmelknödel mit veganer Champignon-Rahmsauce**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Semmelknödel:**

3 Laugenbrötchen  
1 Zwiebeln  
2 Eier, Größe M  
100 ml ungesüßte Hafermilch  
50 g glatte Petersilie  
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Laugenbrötchen kleinschneiden. Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Hafermilch mit Zwiebeln erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Laugenbrötchen mit der Hafermilchmischung übergießen und ziehen lassen. Eier und Paprikapulver zur Knödelmasse hinzufügen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und Knödelmasse mit Petersilie verfeinern. Knödel formen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und Knödel in siedendem Wasser garziehen.

### **Für die Sauce:**

400 g braune Champignons  
125 g Cherrytomaten  
1 Bund Lauchzwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
100 ml trockener Weißwein  
300 ml Hafersahne  
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen  
Pilzmehl, zum Abschmecken  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen und je nach Größe vierteln. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Champignons in Öl anbraten. Lauchzwiebeln von der Wurzel befreien und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Lauchzwiebeln nach ca. 10 bis 15 Minuten zu den Pilzen geben. Kurz mitbraten und dann alles mit Weißwein ablöschen. Kurz köcheln lassen, dann die Hafersahne angießen. Cherrytomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Tomaten kurz vor Ende der Kochzeit zur Sauce geben. Dann die Sauce mit Paprikapulver, Pilzmehl, Salz und Pfeffer würzen.

### **Für die Garnitur:**

50 g Cherrytomaten  
2 Lauchzwiebeln  
Neutrales Öl, zum Braten

Cherrytomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Tomatenhälften leicht in etwas Öl anschwitzen. Lauchzwiebeln putzen und Ringe schneiden. Gericht mit Tomaten und Lauchzwiebeln garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.