

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. April 2020** ▪
Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Wilfried Neudecker

**Gebratener Aal mit Zitronen-Salbei, Kartoffel-Vermicelli
und Gurkensalat**

Zutaten für zwei Personen

Für den Aal mit Zitronen-Salbei:

2 kleine Zuchtaale, à ca. 200 g,
 küchenfertig, ohne Haut
 2 Zitronen
 1 Limette
 2 Schalotten
 1 frische Knoblauchzehe
 100 g Butter
 50 ml trockener, säurearmer Weißwein
 100 ml Fischfond
 Mehl, zum Mehlieren
 1 Zweig Salbei
 2 Lorbeerblätter
 ½ TL Bratfischgewürz
 1 Prise Piment de Espelette
 Muskatnuss, zum Würzen
 Butterschmalz, zum Anbraten
 Kampot Rouge Pfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Aal waschen und trockentupfen. In ca. 5 cm große Stücke schneiden, mit Pfeffer, Salz und Bratfischgewürz würzen und in Mehl wenden. Salbei abbrausen und trockenwedeln. Eine Zitrone waschen trockentupfen und einige Scheiben herunterschneiden, die übrige Zitrone von der Schale befreien und fein würfeln. Salbei und Zitronenscheiben kurz in Butterschmalz anbraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Butterschmalz weiterverwenden.

Knoblauch abziehen und andrücken. Schalotten abziehen und fein würfeln.

Aal von überschüssigem Mehl befreien und gemeinsam mit Knoblauch, einigen Zitronenwürfeln und Lorbeerblättern in dem mit Salbei und Zitrone parfümierten Butterschmalz bei mittlerer Temperatur 10 min. ausbacken. Den Aal in einer kleinen Servierform warmstellen. Die Lorbeerblätter entsorgen. Vom Bratfett einen Teil abschütten und den verbliebenen Bratensatz mit einem Stück Butter schaumig aufkochen lassen, mit etwas Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Kurz reduzieren lassen, anschließend Sahne und Fond hinzufügen und sämig einkochen. Mit Pfeffer, Salz, Muskat und Piment würzen.

Die abgetropften Salbeiblätter kleinschneiden und gemeinsam mit den übrigen Zitronenwürfeln in die Sauce geben. Am Schluss mit Zitronensaft abschmecken, Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
 1 Karotte
 4 Frühlingszwiebeln
 100 ml Essig
 2 EL Sonnenblumenöl
 2 EL weißer Balsamicoessig
 ½ Bund Dill
 1 TL Zucker
 1 TL Zitronen-Knisterbrause
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke mit dem Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Alternativ mit einem Sparschäler in schmale Streifen schneiden und gut Salzen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Eine Vinaigrette aus Gurkenessig, Sonnenblumenöl, weißem Balsamicoessig, Zucker, Salz, Pfeffer und Dill herstellen. Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden und hinzugeben. Die Karotte schälen und mit einem Sparschäler in feine lange Streifen schneiden, kurz in der Vinaigrette marinieren und zu einer Rolle drehen. Die Gurkenspaghetti darin anrichten und mit etwas Dill und Knisterbrause garnieren.

Für den Kartoffelvermicelli: Kartoffeln putzen, waschen und ca. 8 min. mit Kümmel und Salz kochen.
3 mehlig kochende Kartoffeln Butter schmelzen und Pankobrösel darin bräunen. Kartoffeln abgießen
3 fest kochende Kartoffeln und ausdampfen lassen. Anschließend pellen und durch eine
1 Kopf Brunnenkresse Kartoffelpresse geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3 EL Butter Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und kleinschneiden.
1 EL Pankobrösel Brunnenkresseblätter abzupfen, waschen und trockentupfen.
Muskat, zum Reiben
1 Prise Kümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Etwas Dill grob hacken.
1 Limette Limette waschen und abreiben.
1 Frühlingszwiebel Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden.
1 Zweig Dill
1 Glas Akvavit

Den Aal anrichten und mit Limettenabrieb und Dill garnieren, den Gurkensalat ebenfalls mit Dill garnieren. Den Kartoffelschnee mit Pankobrösel und Frühlingszwiebel toppen und die Mangoldblätter auf dem Teller drapieren. Ein Glas Akvavit dazu servieren.



Carmen Flammang

Iberico-Kotelett mit Kartoffelpüree, mediterranem Paprikagemüse und Ofen-Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für das Iberico-Kotelett:

2 Iberico-Koteletts, à ca. 250 g
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
100 g Butter
Butterschmalz, zum Anbraten
2 Zweige frischer Thymian
200 ml Kalbsfond
150 ml Rotwein
3 EL Sherry-Essig
1 TL getrockneter Rosmarin
1 TL getrockneter Oregano
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120°C Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Wenn möglich weiteren Backofen auf 160°C Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Koteletts waschen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und von beiden Seiten kurz und scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian, getrockneten Rosmarin und Oregano dazugeben und die parfümierte Butter mit den Kräutern und dem Knoblauch über die Koteletts geben. Im Ofen garziehen lassen.

Schalotte, abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, klein geschnittene Schalotte darin andünsten, mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Kalbsfond, Sherry-Essig und Rosmarin dazugeben und auf mittlerer Stufe weiter köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kurz vorm Servieren mit kalter Butter montieren.

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehlig kochende Kartoffeln
250 g Butter
50 ml Sahne
250 ml Milch
Muskat, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser garkochen.

Die gegarten Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und nach und nach Butter, Sahne und Milch unterrühren. Zum Schluss mit Muskat und Salz abschmecken.

Für das Gemüse:

1 rote Paprika
1 orange Paprika
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
¼ Bund Basilikum
¼ Bund Petersilie
¼ Bund Oregano
1 EL getrockneter Thymian
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika von Strunk, und Kernen befreien und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin anbraten.

Basilikum-, Petersilien- und Oreganoblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

Die Temperatur reduzieren, die frischen Kräuter und den getrockneten Thymian unterheben und etwas ziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ofen-Tomaten:

6 Cherrytomaten, am Zweig
1 TL getrockneter Oregano
1 TL getrockneter Rosmarin
1 TL getrockneter Thymian
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Cherrytomaten in eine kleine feuerfeste Schale geben und mit Olivenöl begießen, mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und Rosmarin würzen und ca. 20 min. im Backofen garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Karrengarn

Piccata milanese mit selbstgemachten Bandnudeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Tomatensauce:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
80 g schwarze Oliven, ohne Stein
400 g ganze Tomaten, aus der Dose
1 EL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin
100 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen.

Tomatenmark, Dosentomaten und Fond dazu geben, verrühren, alles einmal aufkochen, dann die Hitze wieder reduzieren.

Rosmarinnadeln abzupfen und ca. einen halben Teelöffel in die Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 10 min. köcheln lassen.

Oliven in Ringe schneiden und unter die Sauce heben.

Für die Bandnudeln:

200 g feiner Hartweizengrieß
2 Eier
Salz, aus der Mühle

Hartweizengrieß, Eier und ½ TL Salz mischen und zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie einwickeln und für 15 min. in den Kühlschrank legen. Anschließend den Teig erneut durchkneten, mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Nudelbahnen durch einen Bandnudel-Aufsatz geben und schließlich in siedendem Wasser kurz garen.

Für die Schnitzel:

4 Kalbsschnitzelchen, à ca. 80 g
4 Scheiben Serranoschinken
50 g Parmesan
3 Eier
50 ml Milch
1 TL Mehl
Butter, zum Braten
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnitzelchen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Schinken umwickeln und leicht mehlieren.

Parmesan reiben, etwas für die Garnitur zurückhalten und den Rest mit den Eiern und der Milch verquirlen. Die umwickelten Schnitzel durch die Ei-Parmesan-Panade ziehen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von allen Seiten goldbraun braten. Kurz vor Ende etwas Butter in die Pfanne geben und die Schnitzel mit Hilfe eines Löffels mit der geschmolzenen Butter übergießen.

Schnitzelchen und Spaghetti mit Tomatensauce auf Tellern anrichten, mit etwas Parmesan bestreuen und servieren.



Stefanie Rönnau

Schweinefilet in Curry-Sahnesauce mit Kartoffelplätzchen und Rosenkohl

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

400 g Schweinelende
12 Scheiben Bacon
125 ml Sahne
100 g Crème fraîche
1 EL Tomatenmark
1 EL mittelscharfer Senf
½ Bund Petersilie
1-2 TL Currypulver
1 Prise Zucker
1 Prise Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Filet von Sehnen und Fett befreien und in ca. 1-2 cm dicke Medaillons schneiden. Die Medaillons dünn mit Senf bestreichen. Eine Salz-Pfeffer-Mischung in einer Schale vorbereiten und die Medaillons drin wenden. In Speck einwickeln und in eine Auflaufform legen.

In einer Schüssel Sahne, Crème fraîche und Tomatenmark mit einem Schneebesen verrühren.

Petersilie hacken und 2 EL unterheben. Mit Curry, Cayennepfeffer und einer guten Prise Salz und Zucker abschmecken. Sauce zu den Medaillons in die Auflaufform gießen.

Auflaufform in den Ofen schieben und für 20 -25 min. backen.

Für die Kartoffelplätzchen:

2 große Kartoffeln
1 Ei
1 EL Mehl
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und grob reiben.

Ei trennen und das Eigelb zusammen mit dem Mehl zu den geriebenen Kartoffeln geben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen. Den Kartoffelteig mit einem Esslöffel portionieren, so dass kleine Plätzchen entstehen und in die Pfanne geben. Plätzchen auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Für den Rosenkohl:

400 g Rosenkohl
Butter, zum Braten
1 Prise Zucker
Muskat, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die äußeren, evtl. etwas welken Blätter des Rosenkohls entfernen und die Strünke kürzen.

Den geputzten Rosenkohl in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und etwas Salz einstreuen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze bissfest garen. Das Wasser nach dem Garen abgießen und den Rosenkohl in einem Sieb abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl hineingeben und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Gut durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marco Heinrich

Lammkarree mit Granatapfelsauce und Couscous-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree, à ca. 400 g
 ½ Granatapfel
 1 Schalotte
 ½ EL flüssiger Honig
 ½ TL flüssiger Honig
 200 ml trockener Rotwein
 125 ml Gemüfefond
 2 Zweige Thymian
 ½ TL Speisestärke
 neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der
 Mühle

Den Backofen auf 175° C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Lammkarrees waschen, trocken tupfen und die Rippenknochen säubern. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 4 min. anbraten. Herausnehmen und auf ein Backblech setzen. Fleisch mit 1 EL Honig bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 min. garen.

Granatapfel halbieren und mit einem Löffel die Kerne aus einer der Hälften klopfen. Schalotte abziehen und fein würfeln.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin ca. 2 min. andünsten, dann ca. 2/3 der Granatapfelkerne und 1 TL Honig zugeben. Mit Wein und Fond ablöschen, aufkochen und ca. 20 min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Couscous-Salat zubereiten.

Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und evtl. hacken.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie zudecken und ca. 10 min. ruhen lassen.

Stärke mit 1 EL Wasser glattrühren, in die kochende Granatapfelsauce rühren und ca. 1 min. weiter köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Honig abschmecken.

Für den Couscous-Salat:

50 g Instant-Couscous
 ½ Zucchini
 25 g Baby-Blattspinat
 75 g getrocknete Soft-Aprikosen
 ½ rote Zwiebel
 1 Zitrone
 ½ TL Honig
 1 ½ EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der
 Mühle

Couscous in einer Schüssel mit 100 ml kochendem Salzwasser übergießen und ca. 5 min. ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchiniwürfel darin unter Wenden ca. 4 min. anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat waschen und trocken schütteln. Aprikosen in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und in fein würfeln.

Zitrone halbieren und auspressen. 1 ½ EL Zitronensaft und ½ TL Honig verrühren. Olivenöl tröpfchenweise unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous, Zucchini, Spinat, Aprikosen, Zwiebeln und Vinaigrette vermengen und ca. 15 min. durchziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.