

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 09. April 2020** ▪  
**Finalgericht von Alfons Schuhbeck**



**Erbseknockerl auf Gurken-Minz-Joghurt mit gebackenem wilden Brokkoli und pochiertem Ei**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Erbseknockerl:**

50 g feiner Bulgur  
 125 ml Hühnerfond  
 200 g aufgetaute Tiefkühlerbsen  
 1 EL Speisestärke (12 g)  
 ½ TL Garam Masala  
 1 EL geschnittenes Koriandergrün,  
 mitsamt den Stielen  
 Mildes Chilisalz  
 Öl, zum Frittieren

Fritteuse auf 180° C vorheizen. Alternativ ausreichend Öl zum Frittieren in einem Topf erhitzen.

Bulgur auf einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser waschen und dann mit dem Fond in einem kleinen Topf einmal aufkochen lassen. Mit einem Blatt Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt 10 min. ziehen lassen. Danach auskühlen lassen.

Erbsen, Bulgur und Speisestärke in einen Blitzhacker geben. Garam Masala und etwas Chilisalz hinzufügen und nicht zu fein pürieren. Das Koriandergrün klein schneiden, dazu geben und untermixen. Mindestens 10 min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Gurken-Minz-Joghurt zubereiten.

Aus der Erbsen-Bulgur-Mischung mit zwei Löffeln Nockerl formen und im heißen Fett ein paar Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Brokkoli:**

6 wilde Brokkoli (Stängelkohl / Cima di Rapa)  
 50 g Mehl  
 1 EL Speisestärke  
 40 ml eiskalter Weißwein  
 1 TL Öl  
 1 Prise mildes Chilisalz

Mehl und Speisestärke mischen und mit 60 ml eiskaltem Wasser, Weißwein und Öl verrühren, mit Chilisalz würzen.

Den wilden Brokkoli in mundgerechte Stücke teilen, durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und im heißen Fett einige Minuten knusprig backen. Mit einer Schaumkelle heraus nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Chilisalz würzen.

**Für den Gurken-Minz-Joghurt:**

¼ Salatgurke  
 1 Limette  
 80 g griechischer Joghurt  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Msp. fein geriebener Ingwer  
 Einige Tropfen Limettensaft  
 2 Zweige Minze  
 1 Zweig Dill  
 1 Prise mildes Chilisalz

Eine halbe Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ingwer reiben.

Zuerst Limettenschale abreiben, dann halbieren und auspressen. Die Gurke waschen, in etwa 4 mm große Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen. Den Joghurt mit Knoblauch, Ingwer, etwas Limettensaft und Limettenabrieb glattrühren. Minzblätter und Dillspitzen fein schneiden. Gurkenwürfel, Minze und Dill untermixen und mit Chilisalz würzen.

**Für die pochierten Eier:** In einem breiten Topf Wasser aufkochen und 2 EL Essig hineingeben.  
4 EL Essig In 2 kleine Schälchen je 1 EL Essig geben und jeweils ein rohes Ei  
2 Eier (möglichst frisch) vorsichtig hineinschlagen, den Dotter dabei nicht verletzen.  
Salz, aus der Mühle Das siedende Wasser vom Herd nehmen, mit einem Kochlöffel  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle kreisförmig in eine Richtung rühren, bis es sich dreht. Die Eier  
nacheinander aus den Schälchen in das sich drehende Wasser gleiten  
lassen. Das Eiweiß wickelt sich dabei um das Eigelb. Ca. 8 bis 10 min.  
pochieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen und  
etwas abkühlen lassen. Mit etwas Salz und wenig Pfeffer würzen.

**Für die Garnitur:** Brötchen fein zerbröseln.  
½ altbackenes helles Brötchen, vom Die Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen lassen, 1 bis 2 EL  
Vortag Weißbrotbrösel hinein rühren und langsam goldbraun bräunen. Dabei mit  
4 EL Butter einem flachen Holzspatel beständig wenden.  
  
Den Dip auf zwei Tellern verteilen, die Nockerl und den gebackenen  
Brokkoli anlegen, das Ei darauf anrichten und mit den gerösteten  
Brotbröseln beträufeln.

**Zusatzzutaten von Wilfried:** *Die Kumquats bringen eine schöne Säure in Wilfrieds Interpretation des  
Kumquats Gurken-Minz-Joghurts. Für ihn sind Brokkoli und Erdnüsse außerdem ein  
salzige Erdnüsse Traumpaar, sodass er die gehackten Erdnüsse in den Ausbackteig  
Pankomehl einarbeitet. Mit etwas in Butter gebräuntem Pankomehl bestreut er am  
Ende sein Gericht.*

**Zusatzzutaten von Patrick:** *Das asiatische Pankomehl gibt Patrick auf sein pochiertes Ei, sodass es  
Pankomehl dem knusprig gebackenen Brokkoli Konkurrenz macht. Die asiatische  
Kokosflocken Note unterstreicht er mit einer Garnitur aus angeschwitzten Kokosflocken.*

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. April 2020** ▪  
**Zusatzgericht von Alfons Schuhbeck**



**Lachs auf Frühlingskräutersauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Lachs:** Den Backofen auf 80°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

250 g Lachsfilets, küchenfertig, ohne Haut und Gräten  
 1 Zitrone  
 1 Orange  
 1 Vanilleschote  
 2 Ingwerscheiben  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Olivenöl  
 1 Prise mildes Chilisalz

Die Lachsfilets nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen 15-20 min. saftig durchgaren.

Ca. 3 cm der Vanilleschote abschneiden und diese auftrennen. Knoblauch abziehen und zwei dünne Scheiben abschneiden. Ebenfalls zwei Scheiben Ingwer abschneiden. Etwas Zitronen- und Orangenabrieb abreiben. Olivenöl mit dem Stück der Vanilleschote, Ingwer- und Knoblauchscheiben, sowie Zitronen- und Orangenabrieb in einer Pfanne vermengen und sanft erwärmen. Mit Chilisalz würzen.

Die Lachsfilets aus dem Ofen nehmen und mit dem Gewürzöl bestreichen.

**Für Kräutersauce:** Kräuter grob hacken. Den Joghurt mit 1 bis 2 EL der jeweiligen Kräuter verrühren, ggf. mit Milch etwas verdünnen. Knoblauch abziehen und

1 Zitrone  
 1 Orange  
 1 Knoblauchzehe  
 1 cm Ingwer  
 1 Zweig Kerbel  
 1 Zweig Dill  
 1 Zweig frische Petersilie  
 1 Zweig Minze  
 80 g griechischer Joghurt  
 1 EL Milch  
 1 Prise mildes Chilisalz  
 1 Prise Zucker

Ingwer waschen. Etwas Knoblauch, Zitronenschale, Orangenschale, und Ingwer abreiben. Mit Chilisalz und Zucker abschmecken.

**Für die Garnitur:**

1 Handvoll essbare Blüten

Ein Bett aus Kräutersauce herstellen und den Lach daraufsetzen. Das Gericht mit essbaren Blüten garnieren.