

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. Dezember 2020-  
„Vegetarische Küche“ mit Alfons Schuhbeck



**Meta Hildebrand**

**Süßkartoffel-Kürbiscreme-Suppe mit karamellisierten Kürbiskernen und Wasabi-Mousse mit Parmesan-Chips**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

2 Süßkartoffeln  
1 Hokkaido-Kürbis  
1 Zwiebel  
200 ml Sahne  
500 ml salziger Gemüsegond  
200 ml Süßwein  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen, fein hacken und dünsten. Süßkartoffeln schälen und klein schneiden. Kürbis waschen, trockentupfen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Einen kleinen Teil vom Kürbis für die Garnitur zur Seite stellen.

Kürbis und Süßkartoffel zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. Alles mit Süßwein und Fond ablöschen und köcheln lassen. Zuletzt Sahne angießen, alles mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss durch ein Sieb passieren. Für die Garnitur den übrigen Kürbis mit einem Sternausstecher ausstechen und zum Schluss mit auf den Teller geben.

**Für die Kürbiskerne:**

2 Handvoll Kürbiskerne  
2 EL Puderzucker  
1 Pck. Vanillezucker

Puderzucker mit Vanillezucker und einigen Tropfen Wasser mischen.

Kürbiskerne hinzugeben und mit der Zuckermischung vermengen. Gezuckerten Kürbiskerne auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen rösten, dabei alle 5 Minuten wenden, bis sie trocken karamelliert sind.

**Für die Mousse:**

150 g Frischkäse  
20-25 g Wasabi-Paste

Wasabi-Paste mit Frischkäse glattrühren und in einen Spritzbeutel füllen.

**Für die Chips:**

300 g Parmesan

Parmesan reiben und in einer Teflonpfanne zu Chips ausbraten.

**Für die Garnitur:**

3 Zweige glatte Petersilie  
Lupinenkresse, zum Garnieren  
100 ml Olivenöl

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zerkleinern. Öl und Petersilie mit dem Stabmixer mixen. Petersilien-Öl sowie Kresse zum Garnieren verwenden.

Wasabi-Mousse, karamellierte Kürbiskerne, Parmesan-Chips, ausgestochenen Kürbis, Petersilien-Öl und Kresse in einem tiefen Teller anrichten. Die Suppe apart in einem Kännchen servieren, so dass der Gast die Suppe selbst angießen kann.



Ralf Zacherl

## Gerösteter Lauch mit cremigem Blumenkohl, gebackenen Eiern und Kapern

Zutaten für zwei Personen

### Für die gebackenen Eier:

8 Wachteleier  
1 Hühnerei  
2 EL Essig  
80 g Semmelbrösel  
60 g Pankobrösel  
Mehl, zum Mehlieren  
Korianderkörner, aus der Mühle  
Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

Die Eier vorsichtig öffnen und in eine kleine Schüssel gleiten lassen. Einen kleinen Topf mit Wasser und Essig aufkochen und mit dem Schneebesen einen Strudel erzeugen. Eier nacheinander hineingeben und ca. 40 Sekunden pochieren. Dann vorsichtig rausheben und in Eiswasser abschrecken.

Pochierten Eier mit Salz und Koriander würzen. Hühnerei verquirlen, Semmel- und Pankobrösel mischen und Mehl auf einen tiefen Teller geben. Pochierten Wachteleier erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und schließlich in Panko-Semmelbrösel-Mischung panieren. Eier kurz vor dem Anrichten bei 190 Grad goldbraun frittieren, auf Küchenpapier entfetten, salzen und schnell servieren.



**PROFI  
TIPP**

Legen Sie die pochierten Eier zum Abkühlen am besten auf einen Teller und stellen Sie diesen kurz in den Kühlschrank. Auf keinen Fall sollten Sie die pochierten Eier auf ein Küchenpapier geben, denn daran kleben sie fest und können beim Aufheben schnell reißen.

### Für den gerösteten Lauch:

1 Stange Lauch  
40 g Butter  
Olivenöl, zum Braten  
Zucker, zum Marinieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauch von den äußeren 1-2 Schichten und den dunkelgrünen Enden befreien, der Länge nach mitsamt Wurzel halbieren, waschen und in eine Auflaufform oder große Pfanne legen. Auf der Schnittfläche mit Salz und etwas Zucker marinieren, dann mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, trockentupfen und erneut mit Salz würzen. In einem Bräter mit etwas Öl bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten auf der Schnittfläche anbraten. Dann die Hälfte der Butter zugeben und weitere 2-3 Minuten braten. Anschließend den Lauch wenden, restliche Butter zugeben und ca. 4 Minuten fertig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Blumenkohlcreme:

300 g Blumenkohl  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
150 ml Kokosnusscreme  
30 g Butter  
Honig, zum Abschmecken  
Muskatnuss, zum Reiben  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in grobe Würfel schneiden. Blumenkohl putzen und grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Blumenkohl in Olivenöl anschwitzen und mit Salz würzen. Kokosnusscreme dazugeben, den Topf mit einem Deckel schließen und alles bei kleiner Hitze weich schmoren. Anschließend alles in einem Standmixer zu einer cremigen Masse pürieren, dabei nach und nach Butter in Flocken hinzugeben. Blumenkohlcreme mit Honig, Salz, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

**Für die Vinaigrette:** Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Schalotte abziehen und in ganz feine Würfel schneiden. Essiggurken ebenfalls in ganz feine Würfel schneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Schalotte, Essiggurken, Kapern, Obstessig, Schnittlauch und Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.  
Rote Bete in grobe Quader schneiden und mit der Vinaigrette marinieren.

1 vorgegarte Knolle Rote Bete  
½ EL Essiggurken  
1 EL sauer eingelegte Kapern  
½ Schalotte  
1 Zitrone  
50 ml Obstessig  
½ Bund Schnittlauch  
70 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Kapern:** Kapern auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und bei 170 Grad knusprig frittieren. Auf einem Küchenpapier entfetten und zum Ei servieren.

1 EL Kapern  
Öl, zum Frittieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sarah Henke

## Gemüse-Tatar mit pochiertem Eigelb, Babyspinat und Erdnuss-Karamell

Zutaten für zwei Personen

### Für die Marinade:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL koreanische Paprikapaste
- 3 EL geröstetes Sesamöl
- 3 EL ml Sojasauce
- 1 TL weißer Sesam
- 1 TL Zucker

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, Paprikapaste, Sesamöl, Sojasauce, Sesam und Zucker glattrühren. Ein Esslöffel der Marinade für den Spinat beiseitestellen.

### Für das Gemüse-Tatar:

- 1 Aubergine
- 1 grüne Zucchini
- 1 gelbe Zucchini
- ½ TL Essig
- ½ TL Zucker
- Sesamöl, zum Anbraten

Aubergine und Zucchini putzen, waschen und trockentupfen. Beide Zucchiniarten halbieren. Jeweils eine Zucchinihälfte sowie Aubergine in gleichgroße Würfel schneiden. Gemüsewürfel anschließend in einer Pfanne mit etwas Sesamöl anschwitzen und in eine Schüssel geben. Mit der bereits hergestellten Marinade ablöschen.

Aus dem Rest der Zucchini mit dem Sparschäler dünne Streifen schneiden und mit Essig und Zucker marinieren.

### Für das pochierte Eigelb:

- 2 Eier
- 2 cl Sesamöl

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eigelbe in eine kleine Schale mit 1 cl Sesamöl geben. 100 ml Wasser aufkochen und über die Eigelbe gießen. Für ca. 3 Minuten zum Pochieren stehen lassen.

### Für den Babyspinat:

- 50 g Babyspinat
- Sesamöl, zum Anbraten

Spinat in einer Pfanne mit etwas Sesamöl anbraten und mit 1 Esslöffel der hergestellten Marinade ablöschen.

### Für das Erdnuss-Karamell:

- 2 EL Erdnüsse
- 1,5 EL Puderzucker
- 1 Prise Salz

Erdnüsse kleinhacken und in einer Pfanne anrösten. Puderzucker zugeben und karamellisieren lassen. Zum Schluss mit einer kleiner Prise Salz würzen. Erdnuss-Karamell auf ein Backpapier geben, etwas ausbreiten und abkühlen lassen. Karamell vor dem Servieren zerkleinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. Dezember 2020▪  
Zusatzgericht von Alfons Schuhbeck



**Safran-Risotto mit Rosenkohlblättern und Dukkah**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Risotto:**  
150 g Risotto-Reis (z.B. Arborio,  
Vialone nano oder Carnaroli)  
½ Knoblauchzehe  
3 cm Ingwer  
20 g kalte Butter  
20 g Parmesan  
600 ml Gemüsefond  
10 g Safranfäden  
Chilisalz, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

Die Safranfäden ca. 15 bis 20 Minuten vor der Verarbeitung in 2 Esslöffel warmem Wasser einweichen.

Risottoreis waschen, kurz abtropfen lassen, dann den Reis in einen Topf geben und mit Fond aufgießen. Safran hinzugeben. Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer mitsamt der Schale ebenfalls reiben. Knoblauch und Ingwer zum Reis in den Topf geben, dann alles einmal aufkochen lassen und umrühren. Backpapier auf die Größe des Topfes zuschneiden und hineinlegen. Temperatur herunterschalten und Risotto knapp unter dem Siedepunkt ca. 20 Minuten garen, bis das Risotto schön cremig ist, die Reiskörner aber noch einen leichten Biss haben.

Butter unter das Risotto rühren. Parmesan reiben. Risotto vom Herd nehmen und 1 Esslöffel Parmesan unter das Risotto heben. Restlichen Parmesan für die Garnitur verwenden. Risotto mit Chilisalz abschmecken.

**Für den Rosenkohl mit Dukkah:**  
1 Handvoll Rosenkohl  
Dukkah, zum Würzen  
Butter, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Rosenkohl putzen, in einzelne Blätter teilen und in Salzwasser etwa 2 Minuten leicht bissfest blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Butter in einem Topf auslassen und die Rosenkohlblätter darin schwenken. Mit Salz und Dukkah würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.