

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 16. Dezember 2020-**
„Zweierlei...“ mit Alfons Schuhbeck



Meta Hildebrand

Duett von Lachs- und Tuna-Tataki auf Erbsen-Vanille-Frischkäse-Püree mit Sprossen und Sepia-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs und Thunfisch:
200 g Lachs-Mittelstück für Sushi
200 g Thunfisch-Mittelstück für Sushi
1 Orange
3 EL Sesamöl
3 EL Sojasauce
2 EL geschroteter Pfeffer
Olivenöl, zum Braten

Den Thunfisch und Lachs waschen, trockentupfen und in rechteckige Tranchen schneiden. Mit Sojasauce, Sesamöl und Pfeffer kurz marinieren. Mit dem Bunsenbrenner auf einem Blech fein abflämmen oder je nach Konsistenz der Fische in der Pfanne kurz anbraten. Danach wieder zurück in die Marinade legen und auskühlen lassen. Mit etwas Orangeabrieb verfeinern und zum Schluss auftranchieren.



Lachs gehört zu den beliebtesten Fischarten. Der WWF rät dazu, beim Kauf genau hinzusehen. Eine gute Wahl ist etwa **wildgefangener Lachs aus Alaska** oder **Zuchtlachs aus Bio-Aquakultur**. Weniger empfehlenswert ist mit Stellnetzen gefangener Lachs aus dem Nordwestatlantik.

Für das Erbsenpüree:
400 g TK Erbsen
200 g Frischkäse
1 Schuss weißer Balsamico
1 Vanilleschote
½ TL Honig
1 TL Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Alle Erbsen im gewürzten Wasser mit Sojasauce und Sesamöl kurz aufkochen und abgießen. 2/3 davon im Multizerkleinerer pürieren, abschmecken und mit Vanillemark, Honig, Frischkäse, Salz und Pfeffer verfeinern. In einen Spritzbeutel füllen und im Ring anrichten. Für die Garnitur 1/3 der übrigen Erbsen mit Essig, Sesamöl und Salz abschmecken.

Für die Sepia-Chips:
1 TL Sepiatinte (Paste)
30 g neutrales Öl
10 g Mehl

Öl, 30 ml Wasser und Mehl mit der Sepia-Tinte vermischen, in eine Spritzflasche füllen und in einer heißen Pfanne Korallengitter ausbraten.

Für die Garnitur:
1 Zitrone
Erbsensprossen, zum Garnieren
Pistazien, zum Garnieren

Zitronenschale abreiben. Pistazien hacken und mit Zitronenabrieb in der Pfanne anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Pistazien und Sprossen garnieren und servieren.



Ralf Zacherl

Zweierlei vom Kalb: Kalbsrücken und Kalbsbries mit Pilzen und wildem Brokkoli

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsbries:

300 g Kalbsbries, gewässert
4 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
250 ml trockener Riesling
4 Zweige Thymian
3 Lorbeerblätter
8 Wacholderkörner
1 TL Pfefferkörner
Mehl, zum Bestäuben
Meersalz, zum Würzen
Butter, zum Braten

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Das vorher gewässerte Kalbsbries von den äußeren Häuten trennen. Bries in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und wieder herausnehmen (am besten 2 Tage vorher wässern, bis es weiß ist).

Knoblauch und Zwiebel abziehen und grob zerkleinern. 3-4 Zweige Thymian mit Lorbeerblätter, Wacholderkörner, Pfefferkörner und Riesling in den Topf geben, leicht salzen und aufkochen. Bries hineinlegen und die Hitze reduzieren. Das Bries sollte nicht kochen. Nach ca. 5 min. den Herd ausschalten und 10 min. ziehen lassen.

Das Bries von allen restlichen Häuten befreien, portionieren, mit Meersalz würzen und leicht mit Mehl bestäuben. Danach in Butter goldbraun braten.

Für den Kalbsrücken:

300 g Kalbsrücken
2 Zweige Thymian
3 EL Korianderkörner
1 Msp. Zucker
Meersalz, zum Würzen
2 EL Olivenöl

Den Ofen auf 70 Grad Umluft vorheizen.

Den Kalbsrücken parieren und mit Meersalz, gemahlene Korianderkörnern und einer Messerspitze Zucker würzen. Das Fleisch mit Thymian und Olivenöl marinieren, in den Ofen geben und ca. 20 Minuten vorgaren. Vor dem Servieren von beiden Seiten scharf anbraten, ruhen lassen und portionieren.

Für die Pilzcreme:

200 g weiße Shimeji-Pilze
1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
1 Zitrone
30 ml trockener Sherry
30 ml Creme Double
60 g Butter
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Pilzcreme Pilze putzen. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen, kleinschneiden und zusammen mit den Shimeji-Pilzen farblos in Öl anschwitzen. Danach mit Sherry ablöschen, salzen und komplett reduzieren. Mit Creme Double aufkochen.

Butter in der Pfanne aufschäumen und die entstandene Nussbutter mit den rahmigen Shimeji-Pilzen im Standmixer zu einer glatten Creme mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Zitronensaft auspressen und die Creme damit verfeinern. Danach in einen Spritzbeutel füllen und warmstellen.

Für die Sauce: Für die Sauce die Schalotte schälen, würfeln und in Öl anbraten. Sobald sie Farbe haben, den angeschlagenen Knoblauch zugeben. Mit Madeira und Portwein ablöschen, komplett reduzieren und mit Kalbsfond auffüllen. Die Hälfte der Butter in einer kleinen Sauteuse aufschäumen. Trüffel putzen, hobeln und dazugeben. Leicht salzen und mit Trüffeljus ablöschen. Den aufgekochten Kalbsfond nun passieren und hinzugeben. Kurz vor dem Servieren abschmecken und mit der restlichen kalten Butter binden.

½ Schalotte
1 Knoblauchzehe
30 g Herbsttrüffel
200 ml dunkler Kalbsfond
3 cl Madeira
2 cl roter Portwein
1 Schuss Trüffeljus
40 g Butter
Neutrales Öl, zum Braten

Für den wilden Brokkoli: Brokkoli waschen, putzen und mit Salz und Zucker marinieren. Danach in etwas Butter goldbraun braten.

200 g wilder Brokkoli
60 g Butter
2 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sarah Henke

Zweierlei vom Wolfsbarsch: Ceviche und gebraten mit Koriander-Gurkensalat und lila Süßkartoffelchips

Zutaten für zwei Personen

Für den Koriander-Gurkensalat:

- 1 Gurke
- 1 Limette
- 1 kleine Chili
- 2 Zweige Minze
- 4 Zweige Koriander
- 2 EL Reissessig 5%
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Zucker

Die Gurke mit dem Sparschäler in Streifen schneiden.

Für das Dressing Limette auspressen. 1 EL Limettensaft mit Reissessig, Zucker und Fischsauce vermengen.

Chili entkernen und in Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Alles miteinander zu einem Salat vermengen.

Für die Süßkartoffelchips:

- 1 kleine lila Süßkartoffel
- Salz, aus der Mühle
- Öl, zum Frittieren

Süßkartoffel schälen und bis auf einen kleinen Rest in feine Scheiben schneiden und in der Fritteuse frittieren. Danach auf ein Tuch legen und salzen. Die übrige Süßkartoffel für das Ceviche in Würfel schneiden und 2 Esslöffel davon in Salzwasser weichkochen.

Für den Wolfsbarsch:

- 600 g Wolfsbarschfilet
- 2 Limetten
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Reissessig (5 %)
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Neutrales Öl, zum Anbraten

Rote Zwiebel schälen, würfeln und in Reissessig und Zucker einlegen.

Für den gebratenen Wolfsbarsch zwei gleichgroße Filets schneiden und auf der Hautseite in Öl braten. Nur kurz auf die Fleischseite wenden und salzen.

Für das Ceviche aus dem übrigen Fisch (ca. 120 g) gleichmäßige kleine Würfel schneiden. Die übrigen, nicht so schönen Fischreste für die Marinade aufheben.

Für die Marinade vom Ceviche den Saft der Limetten auspressen und den Knoblauch abziehen. Beides mit 2 EL der Fischreste, Salz und Chili in den Multizerkleinerer geben und pürieren. Für 15 min stehen lassen. Danach durch ein Sieb geben und mit den Fischwürfeln vermengen. Das Ceviche sollte ca. 15 min darin ziehen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit 2 EL der gekochten Süßkartoffeln (siehe oben) und den eingelegten roten Zwiebelwürfeln verrühren und anschließend mit dem Ceviche vermengen.



Laut WWF sollten Sie beim Kauf von Wolfsbarsch auf ein Bio-Siegel achten. Akzeptabel ist der Wolfsbarsch aus folgenden Gebieten:

Mittelmeer mit "Global GAP" Label - Aquakultur (Netzkäfiganlagen), aus europäischer Aquakultur mit Durchflussanlagen und aus dem Fanggebiet **Nordostatlantik FAO 27; Mittlerer Ostatlantik FAO 34** (Haken und Angelleine).

Sie sollten die Finger vom Wolfsbarsch lassen, wenn dieser aus dem

Mittelmeer-Wildfanggebiet und aus der **Aquakultur (Netzkäfiganlagen)** stammt oder aus dem Fanggebiet **Nordostatlantik FAO 27; Mittlerer Ostatlantik FAO 34 - Wildfang** (außer Haken und Angelleine).

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Dezember 2020-**
Zusatzgericht von Alfons Schuhbeck



Zweierlei von der Jakobsmuschel: Rote-Bete-Carpaccio mit Jakobsmuschel-Tatar & Gebratene Jakobsmuscheln mit Apfelwürfeln und Pistazien

Zutaten für zwei Personen

Für das Carpaccio:

- 1 vorgegarte Knolle Rote Bete
- 1 TL weißer Balsamico
- 1 TL Holunderblütensirup
- 1 TL mildes Olivenöl
- Chilisalز, zum Würzen

2-3 Esslöffel Wasser, Balsamico, Holunderblütensirup und Olivenöl verrühren. Mit Chilisalز würzen und in eine Auflaufform geben. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und in die Marinade legen. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen und nach Bedarf nachwürzen.

Für das Tatar:

- 4 ausgelöste Jakobsmuscheln
- 1 Zitrone
- Olivenöl, zum Beträufeln
- Mildes Chilisalز, zum Würzen

Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone unter heißen Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren, auspressen und Saft auffangen. Jakobsmuscheln mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl und Chilisalز marinieren.

Für die gebratenen Jakobsmuscheln mit Apfel:

- 4 ausgelöste Jakobsmuscheln
- ¼ rotbackiger Apfel
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 2 Zweige Koriander
- 1-2 TL Chili-Vanillesalz
- Olivenöl, zum Marinieren
- Neutrales Öl, zum Braten

Jakobsmuscheln waschen, trockentupfen und vierteln. Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Orange waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur stark erhitzen. Einige Tropfen Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und Jakobsmuscheln darin etwa 1,5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Apfelwürfel in der heißen Pfanne etwa 2 Minuten anbraten. Einige Tropfen Öl hinzufügen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Stiele abschneiden und davon ca. 1 Teelöffel klein schneiden. Jakobsmuscheln und Apfelwürfel mit Koriandergrün in eine Schüssel geben. Mit einem Spritzer Zitronensaft, etwas Olivenöl, Chili-Vanillesalz und Orangenschale abschmecken.



Empfehlenswert sind laut WWF Jakobsmuscheln, die aus dem Fanggebiet **FAO 27, Nordostatlantik, Norwegen (IIa, IIIa, IVa)** stammen und mit der **Hand gesammelt** werden. Außerdem wird empfohlen, beim Kauf auf das **MSC-Label** zu achten. Auf Jakobsmuscheln, die aus dem Nordostatlantik (FAO 27), Mittelmeer (FAO 37) sowie Nordwestpazifik (FAO 61) stammen und mit Dredgen oder Schleppnetze (Grundscherbrettnetze) gefangen werden, sollten Sie verzichten!

Für die Garnitur:
10 g Pistazien

Pistazien grob hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.