

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 8. Mai 2018** ▪
Vorspeise mit Alfons Schuhbeck



David von Roth

Gedämpfte Hühnchen-Garnelen-Bällchen auf Gurken-Mango-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Hühnchen-Garnelen-Bällchen:

100 g Hühnerbrust
 6 Riesengarnelen, küchenfertig
 200 g Basmatireis
 5 EL Semmelbrösel
 5 EL Sojasauce
 Butter, zum Bestreichen
 Chili, aus der Mühle
 feines Kalahari Salz
 Schwarzer Tellycherry Pfeffer

Hühnerbrust und Garnelen waschen und trocken tupfen. Garnelen entdarmen. Beides möglichst fein hacken. Mit Semmelbröseln und Sojasauce mischen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Mit angefeuchteten Händen kleine walnussgroße Bällchen formen und diese rundum in dem ungekochten Reis wälzen. Gareinsatz des Dampfgarers mit Butter einpinseln und Hühnchen-Garnelen-Bällchen nebeneinander darauflegen. Den Gareinsatz in den zu einem Drittel mit heißem Wasser gefüllten Dampfgarer stellen und Bällchen zugedeckt bei 80-85 Grad ca. 15 Minuten garen.

Für den Gurken-Mango-Salat:

1 Salatgurke
 3 Frühlingszwiebeln
 2 Mangos
 1 Bund Koriander
 5 EL Essig
 5 EL Sweet Chili Sauce
 5 EL Sesamöl
 5 EL Sonnenblumenöl
 Feines Kalahari Salz
 Schwarzer Tellycherry Pfeffer

Gurke und Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch am Stein entlang herunter schneiden und würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Alles zusammen mit Sweet Chili Sauce, Essig, Öl und Koriander mischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Bund Koriander
 Koriander abbrausen und trockenwedeln. Fein hacken und auf dem Teller dekorativ anrichten.

Die gedämpften Hühnchen-Garnelen-Bällchen mit dem Gurken-Mango-Salat auf Tellern anrichten und servieren.



Angela Reiprich

Spargel-Kräuter-Suppe mit pochiertem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für die Spargel-Kräuter-Suppe:

1 Bund Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Pimpinelle, Sauerampfer, Borretsch, Bärlauch)
 100 g mehlig kochende Kartoffeln
 200 g weißer Spargel
 30 g Zwiebeln
 40 g Butter
 100 ml Schlagsahne
 30 ml Weißwein
 500 ml Geflügelfond
 1 Muskatnuss
 1 Prise Räuchersalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Spargel schälen, holzige Enden entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Butter im Topf zerlassen, Kartoffeln, Zwiebeln und Spargel darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Geflügelfond und Sahne aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Im Mixer pürieren, Kräuter zugeben und nochmals pürieren.

Für das pochierte Ei:

2 Eier
 2 Baguette-Scheiben
 100 ml Weißweinessig
 Räuchersalz, zum Abschmecken

1 l Wasser mit Essig aufkochen. Eier in einer Tasse aufschlagen, mit dem Holzlöffel einen Strudel im Wasser erzeugen und 1 Ei vorsichtig ins leicht drehende Wasser gleiten lassen. Vorgang mit dem zweiten Ei wiederholen. Eier ca. 3-4 Minuten pochieren. Baguette-Scheiben in einer Pfanne rösten. Ei auf die Brotscheibe setzen und mit Räuchersalz würzen.

Für die Garnitur:

¼ Bund Schnittlauch
 ½ Kasten Gartenkresse
 1 EL Kürbiskerne
 2 TL Kürbiskernöl

Suppe im Teller mit Kürbiskernen und Öl, Schnittlauch und Kresse bestreuen.

Spargel-Kräuter-Suppe mit pochiertem Ei auf Tellern anrichten und servieren.



Jörg Wiegand

Risotto mit Garnelen und Feldsalat mit Himbeerdressing

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto: Schalotte und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und im Öl glasig anschwitzen. Reis hinzugeben und ebenfalls glasig anlaufen lassen. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Etwas warmen Fond angießen und unter Rühren einkochen lassen, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde. Dann erneut Fond dazu gießen und einkochen lassen, bis der Fond aufgesogen ist. Den Reis bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Parmesan und die Schale der Zitrone reiben und mit der Butter zusammen unter das Risotto rühren. Ein wenig Parmesan für die Garnitur aufbewahren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

300 g Risottoreis
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
100 g Parmesan
2 EL Butter
400 ml Hühnerfond
100 ml Weißwein
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnelen und Zucchini: Garnelen und Zucchini waschen. Zucchini in 10 dünne Scheiben schneiden. Garnelen in einer Pfanne kurz in Öl braten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Anschließend die Zucchini-Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 2 Minuten von beiden Seiten in derselben Pfanne scharf anbraten.

250 g mittelgroße Garnelen, küchenfertig
1 kleine Zucchini
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Feldsalat: Feldsalat waschen und trockentupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

100 g Feldsalat
30 g Pinienkerne

Für das Dressing: Himbeeren als Deko zur Seite legen. Die restlichen Himbeeren pürieren und mit Honig, Himbeer- und Balsamicoessig, Senf und Olivenöl gut vermengen und das Dressing über den Salat träufeln. Mit gerösteten Pinienkernen und den übrigen Himbeeren garnieren.

250 g Himbeeren
1 TL Honig
1 EL Himbeeressig
1 EL Balsamicoessig
1 EL Senf
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Risotto mit Garnelen und Feldsalat mit Himbeerdressing auf Tellern anrichten, das Risotto mit Parmesan garnieren und servieren.



Anna Schiller

Zweierlei russische Vorspeise: Hering im Pelzmantel (Potschuba) & Gefüllte Mini-Teigtaschen (Tschebureki)

Zutaten für zwei Personen

Für den Hering im Pelzmantel:

200 g eingelegter Matjes
2 festkochende Kartoffeln
1 Karotte
200 g vorgegarte Rote Bete
1 grüner Apfel
100 g Smetjana (Russischer Schmand)
2 Eier
1 Zwiebel
½ Bund Dill
½ Bund Petersilie

Die Kartoffeln schälen und die Karotte waschen. In einem großen Topf die Kartoffeln und die Karotte kochen und in einem kleinen, separaten die Eier. Anschließend im kalten Wasser abkühlen lassen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Dill abrausen und trockenwedeln. Matjes klein schneiden und mit der Zwiebel vermischen. Wenn alles abgekühlt ist, anfangen zu schichten. Dabei alle Zutaten nach und nach in eine kleine Ausstechform reiben. Begonnen wird mit der Matjes-Zwiebel-Mischung, dann die Kartoffeln, geschälter grüner Apfel, Karotte, Eier und zum Schluss die Rote Bete. Zwischen jede Schicht Salz, Pfeffer, klein gehackter Dill und die unten zubereitete Mayonnaise mit einem Klecks Smetana geben.

Für die Mayonnaise:

1 Ei
1 Zitrone
1 TL Senf
200 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Ei trennen. Eigelb in einen schmalen Mixbehälter geben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Senf, Zitronensaft und etwas Öl zum Eigelb geben. Anfangen mit dem Pürierstab zu mixen. Nach und nach während des Mixens das restliche Öl hinzugeben. Fertige Mayonnaise nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Teigtaschen:

500 g Hackfleisch
2 große Zwiebeln
300 g Mehl
125 ml Milch
2 Eier
Öl, zum Frittieren
2 TL Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Mehl mit 50 ml Wasser, Milch und Eiern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Der Teig sollte nicht zu sehr kleben und sich gut lösen lassen. Kleine Kugeln aus dem Teig formen und flach ausrollen. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Hackfleisch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das ganze etwas durchkneten. Die Hackfleischmasse roh auf den Teig geben und verschließen. Die Enden mit einer Gabel zudrücken. Es sollte am Ende aussehen wie ein Halbkreis. Ca. 1 cm hoch Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Teigtaschen darin goldgelb frittieren. Heraus holen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip:

1 Zitrone
Smetjana (Russischer Schmand)
½ Bund Dill
½ Bund Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie und Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone waschen, die Schale abreiben. Anschließend halbieren und auspressen. Saure Sahne, Zitronenschale und etwas Saft, Dill und Petersilie in eine Schüssel geben, verrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hering im Pelzmantel und gefüllte Mini-Teigtaschen auf Tellern anrichten und servieren.