| Die Küchenschlacht - Menü am 13. Juni 2016 |
„Leibgerichte“ mit Alfons Schuhbeck

Leibgericht: „Tandoori-Hähnchen-Spieß mit Garnelen, Ratatouille, Basmatireis und Joghurt-Dip“ von Stefanie Maus

Zutaten für zwei Personen

Für das Ratatouille:

1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Zucchini
1	Fleischtomate
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
1 Zweig	Rosmarin
1 Zweig	Majoran
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Hähnchen:

2	Maispoulardenbrüste, à ca. 150 g
1/2 EL	Tandoori-Paste
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnelen:

3	große Garnelen (küchenfertig geschält und entdarmt)
	Pflanzenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Dip:

1	Limette (Saft und Abrieb)
75 g	Sahnejoghurt
	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Reis:

100 g	Basmatireis

Für die Garnitur:

	Frittierfett

Zubereitung

Fritteuse vorheizen. Den Reis waschen und in Salzwasser gar kochen.

Für das Ratatouille jeweils eine Hälfte der roten und der gelben Paprika waschen, putzen und würfeln. Zucchini und Tomate waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Zucchini ebenfalls würfeln. Die andere Hälfte der Zucchini beiseitelegen. Tomate halbieren, vom Strunk befreien und ebenfalls würfeln. Die Hälfte der roten Zwiebel und die Hälfte des Knoblauch schälen, beides sehr fein würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Zucchini und Paprika darin andünsten. Dann kurz den Knoblauch mit dünsten und kurz danach die Tomaten dazugeben. Thymian, Rosmarin und Majoran waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kräuter ebenfalls hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Für den Hähnchen-Spieß die Poulardenbrüste enthäuten und in grobe Würfel schneiden. Die Würfel auf die Spieße verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundum knusprig braten.

In einer weiteren Pfanne ebenfalls Öl erhitzen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und rundum kurz scharf anbraten.

Die Tandoori-Paste mit etwas Wasser auflösen und die Hähnchenspieße damit ablöschen.

Für den Dip Joghurt mit Salz, Pfeffer, einer Prise Kreuzkümmel verrühren. Limette waschen, abtrocknen und Zesten abreißen. Limette auspressen und den Joghurt mit einem Spritzer Zitronensaft und Zesten abschmecken.

Die restliche halbe Zucchini in ganz dünne Scheiben schneiden und in der Fritteuse knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Tandoori-Hähnchen-Spieß mit Garnelen, Ratatouille, Basmatireis und Joghurt-Dip anrichten, mit Zucchini-Chips garnieren und servieren.

Leibgericht: „Kalbsmedaillons mit persischem Safranreis, Thai-Spargel und Trüffelsauce“ von Reza Sadeghi

Zutaten für 2 Portionen

Für die Kalbsmedaillons:

1	Kalbsfilet à 480 g
1	Knoblauchzehe
1 TL	Butter
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
	Rapsöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Trüffelsauce:

1	frischer, schwarzer Trüffel
200 ml	Kalbsfond
60 ml	Sahne (30%)
60ml	Trüffelöl
1 TL	Trüffelpaste
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Reis:

300 g	Basmatireis
80 g	Butter
½ Msp.	persisches Safranpulver
	Salz, aus der Mühle

Für den Thai-Spargel:

400 g	Thai-Spargel
	Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

8	Cherrytomaten

Zubereitung

Backofen auf 180 C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Den Reis in eine Schüssel geben und mehrmals waschen, so dass das Wasser beim Auswaschen sauber ist. Den Reis zusammen mit der Butter in etwa 800 ml Wasser in einem beschichteten Topf zum Kochen bringen. Safran sowie Salz hinzugeben. Alles für ca. 20 Minuten kochen lassen, danach den Reis bis zum Servieren auf niedrige Temperatur stellen.

Kalbsfilet wenn nötig parieren und in zwei jeweils ca. 220 g schwere Stücke portionieren. Öl in einer bei mittlerer Hitze erwärmen und das Fleisch von beiden Seite anbraten, salzen und pfeffern. Die Knoblauchzehe andrücken und zusammen mit dem Thymian- und Rosmarinzweigen in die

Pfanne geben. Anschließend die Filets aus der Pfanne nehmen, diese mit jeweils ½ TL Butter bestreichen und mit den Kräutern aus der Pfanne für circa 8 Minuten im Ofen weitergaren.

Für den Thai-Spargel Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Thai-Spargel von den holzigen Enden befreien und das untere Drittel schälen. Thai-Spargel bissfest garen.

Für die Trüffelsauce Kalbsfond in einen kleinen Topf erwärmen. Trüffelpaste und Trüffelöl hinzugeben und den frischen Trüffel hineinhobeln. Die Sahne hinzugeben und kurz aufkochen, Hitze wieder reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Cherrytomaten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz erhitzen und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kalbsmedaillons mit persischem Safranreis, Thai-Spargel und Trüffelsauce auf Tellern anrichten, mit Cherrytomaten garnieren und servieren.

Leibgericht: „Kokospanierte Tofusticks mit Möhren-Süßkartoffel-Stampf und Ananas-Ingwer-Salsa“ von Gabriele Wels

Zutaten für zwei Personen

Für die Tofusticks:

200 g	Tofu
1	Limette
50 g	Sojasahne
1 TL	Mehl
1 TL	mittelscharfes Currypulver
3 EL	Kokosraspeln
3 EL	Kokosöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Stampf:

300 g	Möhren
200 g	Süßkartoffeln
1	Limette
1	rote Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
20 g	Ingwer
1	kleine rote Chilischote
2 EL	Ghee
200 ml	Gemüsefond (hefefrei)
1 Bund	Koriander
	Meersalz
	Cayennepfeffer

Für die Ananas-Ingwer-Salsa:

1	Ananas (extra sweet)
1	gelbe Paprikaschote
1	Zitrone
1	rote Chilischote
35 g	kandierter Ingwer
1 EL	Macadamiaöl
	Muskatnuss
	grüner Pfeffer
	Meersalz

Zubereitung

Für den Möhren-Süßkartoffel-Stampf die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und grob reiben. Möhren und Süßkartoffeln schälen, Möhren von den Enden befreien und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden Die Süßkartoffeln zusätzlich würfeln. Das Ghee in einem ausreichend großen Topf zerlassen, Zwiebeln 3 bis 4 Minuten glasig dünsten, Knoblauch und Ingwer zufügen und eine weitere Minute dünsten. Möhren und Süßkartoffeln zufügen, kurz andünsten und mit dem Gemüsefond ablöschen und ca. 15 bis 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Für die Salsa die Ananas schälen und von Strunk und Grün befreien. Ein Viertel der Ananas sehr fein würfeln. In eine Schüssel geben. Gelbe Paprikaschote entkernen, von Strunk und weißen Häuten entfernen und eine Hälfte sehr fein würfeln. Chilischote (die Halbe, je nach Schärfe) ebenfalls entkernen, von Strunk und weißen Häuten entfernen und fein würfeln. Beides zu der Ananas in die Schüssel geben. Den kandierten Ingwer abtropfen lassen und ebenfalls klein würfeln und ebenfalls in die Schüssel geben. Alle Zutaten mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Ein Hälfte der Zitrone auspressen, ein paar Spritzer Zitronensaft und das Macadamiaöl untermischen und kurz durchziehen lassen. In ein Schälchen abfüllen und beiseite stellen.

Wenn das Gemüse gar ist, offen weiter kochen, bis das Wasser verdampft ist. Beiseite stellen.

Für die Tofusticks den Tofu halbieren und abtropfen lassen. Die Limette heiß waschen, abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Tofuhälften quer in längliche Sticks schneiden, mit dem Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern und mit der Limettenschale bestreuen. Sojasahne mit Mehl und Currypulver verrühren, ein bisschen Wasser zufügen, bis eine glatte dickflüssige Flüssigkeit entsteht.

Kokosraspeln auf einen Teller schütten, Die Sticks erst durch die Soja-Curry- Flüssigkeit ziehen, dann von allen Seiten fest in die Kokosraspeln drücken. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und rundherum goldbraun und knusprig braten.

Die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Die halbe Chilischote entkernen, von Strunk und weißen Häuten entfernen und fein würfeln. Koriandergrün waschen, abtrocknen, fein hacken, ein paar Blättchen zum Garnieren übrig lassen.

Mit dem Kartoffelstampfer das Gemüse zu einem groben Stampf verarbeiten. Mit Salz, Cayennepfeffer und einem Esslöffel Limettensaft pikant abschmecken. Limettenschale, die Hälfte der Chiliwürfel und des Koriandergrüns unterheben.

Kokospanierte Tofusticks mit Möhren-Süßkartoffelstampf und Ananas-Ingwer-Salsa anrichten mit Korianderblättchen und Chiliwürfeln garnieren und servieren.

Leibgericht: „Panierte Bratwurst mit Salzkartoffeln und Spargelgemüse“ von Markus Dehm

Zutaten für zwei Personen

Für die Bratwurst:

400 g	Bratwurst aus der Dose
1	Ei
4 EL	Paniermehl
	Butter, zum Anbraten

Für das Spargelgemüse:

400 g	weißer Spargel
1 EL	Butter
	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce hollandaise:

1	Zitrone
2 EL	Butter
1 Schuss	Sahne
1 EL	Mehl
	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffeln:

1 kg	festkochende Kartoffeln
1 EL	Butter
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Salzkartoffeln die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die gewürfelten Kartoffeln in kochendem Salzwasser gar kochen. Butter mit ins Kochwasser geben. Ohne Deckel garen, damit das Wasser beim Kochen verdunstet. Wenn die Kartoffeln gar sind, diese im Topf noch etwas anbraten, bis sie eine leicht krosse Kruste bekommen.

Für das Spargelgemüse den Spargel schälen und von den holzigen Enden befreien. In etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke in kochendem Wasser mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Butter garkochen. Danach einen halben Liter Spargelwasser abschöpfen und beiseite stellen. Das restliche Wasser abgießen und die Spargel herausnehmen.

Für die panierte Bratwurst die Dosenbratwurst in vier 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ei aufschlagen und verquirlen, die Wurstscheiben erst im Ei und dann im Paniermehl wenden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die panierten Wurstscheiben darin goldgelb ausbacken.

Für die Sauce hollandaise Butter in einem kleinen Topf zerlassen, mit Mehl bestäuben, anschwitzen, dann langsam mit dem Spargelwasser ablöschen und etwas einkochen lassen. Eine halbe Zitrone auspressen. Mit einem Schuss Sahne und etwas Zitronensaft abschmecken und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.

Panierte Bratwurst mit Salzkartoffeln, Spargelgemüse und Sauce hollandaise anrichten und servieren.

Leibgericht: „Schweineleber mit Balsamico-Zwiebeln, geschmorten Apfelspalten und Kartoffelstampf“ von Sophia Rust

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweineleber mit Balsamico-Zwiebeln:

400 g	Schweineleber
3	Gemüsezwiebeln
50 ml	Balsamico
½ Bund	Rosmarin
	Honig
150 ml	Rotwein
100 ml	Gemüsefond
	Mehl, zum Bestäuben
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Apfelspalten:

1	Apfel
	Butter, zum Anbraten
	Zucker, zum Karamellisieren

Für den Kartoffelstampf:

400 g	Kartoffeln
200 ml	Milch (3,5%)
50 g	Butter
	Petersilie
	Muskatnuss
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 C Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.

Die Leber säubern und kurz wässern, dann trocken tupfen und in Mehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die mit Mehl bestäubte Leber darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Leber aus der Pfanne nehmen, in den vorgeheizten Ofen geben und mit Rosmarinzweigen belegen. Etwa 12 Minuten im Ofen weiter garen lassen.

Für den Kartoffelstampf Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. In Salzwasser kochen und abgießen. Milch erwärmen und zusammen mit der Butter zu den Kartoffeln geben. Mit einem Kartoffelstampfer zu Stampf verarbeiten. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für die Balsamico-Zwiebeln die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, in einer Pfanne anschwitzen und mit etwas Honig karamellisieren. Mit Rotwein sowie Balsamico und etwas Fond ablöschen und einreduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker abschmecken.

Für die geschmorten Äpfel Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Apfelscheiben mit etwas Zucker in der Pfanne ein paar Minuten schmoren.

Petersilie waschen, trocken tupfen, grob hacken und über den Stampf geben.

Schweineleber mit Balsamico-Zwiebeln, geschmorten Äpfeln und Kartoffelstampf anrichten und servieren.