▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. April 2021 ▪
ChampionsWeek ▪ "Garmethoden" mit Alfons Schuhbeck

Kathrin Deininger

Gratinieren: Lammlachs mit Pistazien-Kräuter-Kruste, Kartoffelgratin und Ratatouille

Zutaten für zwei Personen

Für die Pistazien-Kräuter-Kruste:
½ Ciabatta, vom Vortag
100 g Pistazien, ohne Schale
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
50 g Parmesan
2-3 EL Olivenöl
Chilisalz, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen Mixer geben und auf höchster Stufe fein mixen. Olivenöl nach und nach zugeben bis eine leicht klebrige Konsistenz entsteht.

PROFI TIPP

Sie können für die Kruste auch einfaches Toastbrot verwenden.

Für die Lammlachse:
300 g Lammlachse
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lammlachse mit Salz und Pfeffer würzen. Dann scharf in einer Pfanne in Olivenöl anbraten und die Kräuter sowie Knoblauch mit hineingeben. Sobald das Fleisch rundherum Röstaromen angenommen hat, aus der Pfanne nehmen und die Kruste oben aufdrücken. Ein Fleischthermometer anbringen und in den Ofen unter die heißen Grillstäbe geben. Für 3-5 Minuten gratinieren. Die Kruste sollte golden sein und das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von ca. 58 Grad haben.

Für das Kartoffelgratin:
400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
125 ml Milch
125 ml Sahne
125 ml Gemüsefond
1 Stück Parmesan
1 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Milch, Sahne, Gemüsefond und Knoblauchzehe mit den Kartoffelscheiben in einen Topf geben und für 10 Minuten köcheln lassen. Salzen, pfeffern und Muskatnuss dazu reiben. Eine Auflaufform mit Butter gut fetten und die Kartoffel-Milch-Sahne-Mischung einfüllen. Parmesan darüber reiben. Gratin für ca. 15 Minuten im Ofen überbacken.

Für das Ratatouille:
1 Zucchini
1 Aubergine
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
250 ml passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Zweig Oregano
2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Chilisalz, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Paprika schälen. Von der Zucchini die Kerne entfernen. Zucchini, Aubergine und beide Paprika in gleich große Stücke schneiden. Nacheinander Aubergine, Paprika und Zucchini mit in die Pfanne geben. Kurz anbraten. Tomatenmark hinzufügen und alles mit den passierten Tomaten aufgießen. Kräuter fein hacken und mit in die Pfanne geben. Für etwa weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chilisalz und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Hasselbusch

Dämpfen: Dumplings aus dem Bambustopf mit Ananas-Sesam-Dip und Radieschen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Dumpling-Teig:
220 g Mehl, Type 550
1 Prise Salz

Das Mehl mit Salz und 120 ml heißem Wasser kneten bis ein glatter und elastischer Teig entsteht. Mit der Nudelmaschine einen ganz dünnen Teig ausrollen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ablegen. Mit einem ca. 10 cm großen, runden Ausstecher Kreise ausstechen.

Für die Füllung:
6 Riesengarnelen, küchenfertig, ohne Schale, entdarmt
¼ Bund Koriander
¼ Bund Minze
2 cm Ingwerwurzel
1 Knoblauchzehe
1 Stange Frühlingszwiebel
¼ rote Chilischote
4 Shiitake-Pilze
2 EL Sojasauce
1 EL Reisessig
1 EL geröstetes Sesamöl
1 EL weißer Sesam
1 EL schwarzer Sesam
Salz, aus der Mühle
Roter Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen fein schneiden. Korianderblätter und Minze abzupfen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und die Zehe auspressen. Frühlingszwiebel und Chilischote fein schneiden. Shiitake-Pilze putzen und in kleine Stückchen schneiden. Alle weiteren Zutaten zusammen mit Sojasauce, Reisessig und Sesamöl vermischen und mit Salz abschmecken. Einen kleinen Löffel der Füllung in die Mitte eines jeden Dumpling-Teigkreises geben. Dumplings zu kleinen Muscheln formen und oben verschließen. Dumplings in einen Bambustopf geben und ca. 10 Minuten in einem Topf im Wasserbad dämpfen.

PROFI TIPP

*Achten Sie beim Kauf von **Garnelen** auf das MSC-Siegel. Wie Fischprodukte können Garnelen aus Wildfang dieses Siegel tragen. Die Bodenbewohner dürfen zum Beispiel nur mit Netzen gefangen werden, aus denen Fische herausschwimmen können und die dem Meeresboden nicht schaden. Seit 2014 tragen Garnelenprodukte aus Aquakultur das ASC-Siegel. Die Kernanforderungen sind: internationale Arbeitsstandards einhalten, der Bevölkerung den Küstenzugang lassen, keine Antibiotika nutzen, überwiegend zertifiziertes Fischmehl füttern und die Wasserqualität oft prüfen. Maximale Besatzdichten gibt es nicht. Öko- und Sozialprüfungen sind für neue Farmen Pflicht.*

Für den Dip:
150 g frische Ananas
1 Frühlingszwiebel
¼ rote Chilischote
¼ Bund Koriandergrün
2 EL geröstetes Sesamöl
1 EL Sojasauce
1 EL Reisessig
Salz, aus der Mühle

Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden. Ananas mit Sesamöl, Sojasauce und Reisessig pürieren. Das Ganze mit Koriander, Chili, und Frühlingszwiebel abschmecken, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer kleinen Schale anrichten.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:
6 Radieschen
1 EL Balsamicoessig
2 EL Sojasauce
½ Bund Schnittlauch
2 EL Koriandergrün
3 EL Rapsöl
2 EL geröstete Erdnüsse
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Radieschen mit einer Julienne in feine Streifen schneiden. Mit Balsamico, Sojasauce und Rapsöl vermischen. Jetzt kleingeschnittenen Schnittlauch und Koriander hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit kleingestoßenen Erdnüssen bestreuen und anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarina Kuschke

Konfieren: In Olivenöl konfierter Seeteufel mit Oliven-Gremolata, Ofen-Tomaten und Spinat-Ricotta-Klößchen

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:
300 g Seeteufelfilet, ohne Haut
600 ml kräftiges Olivenöl
3 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 70 Grad Heißluft vorheizen.

Olivenöl bis zum Siedepunkt erhitzen. Mit einem Thermometer das Öl auf 65 Grad abkühlen lassen. Kräftig salzen. Dann den Seeteufel und die Rosmarinzweige in das Öl legen. Der Fisch muss völlig bedeckt sein. Bei 70 Grad in den Backofen stellen und circa 15-20 Minuten gar ziehen lassen.

PROFI TIPP

*Die isländische **Seeteufel**-Fischerei wurde 2018 als erste Seeteufel-Fischerei weltweit vom MSC zertifiziert. Indem Sie Fisch aus nachhaltiger Fischerei kaufen, schaffen Sie einen Anreiz für Händler, mehr nachhaltig gefangene und produzierte Fischereiprodukte anzubieten, und für Fischereien, ihre Methoden zu verbessern und sich zertifizieren zu lassen.*

Für die Oliven-Gremolata:
16 schwarze entkernte Oliven
½ rote Zwiebel
½ Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 Orange
3 EL Olivenöl
2 EL Pinienkerne
1 Prise Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Oliven sehr klein hacken. Von der Zitrone und der Orange mit einem Sparschäler die Schale abschälen. Schale, rote Zwiebel und den Knoblauch auch in sehr kleine Stückchen schneiden. Pfeffer Salz, Chilipulver und Olivenöl dazugeben. Alles gut vermengen.

Pinienkerne in einer trockenen Pfanne etwas anrösten und dann über den fertigen Fisch und die Gremolata streuen.

Für die Tomaten:
2 Rispen Kirschtomaten
5 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Etwas Salz

Backofen auf 225 Grad vorheizen.

Rispen in eine feuerfeste Form geben und das Olivenöl und den Zucker darüber streuen. Ca. 15 Minuten in den Backofen geben. Anschließend mit etwas Salz bestreuen.

Für die Spinat-Ricotta-Klößchen:
250 g Ricotta
100 g Spinat
1 Schalotte
½ Zitrone
1 Zweig Salbei
50 g Parmesan
70 g Dinkel-Mehl
1 Ei
50 g Butter
3 EL Olivenöl
Eiswasser

Ricotta in einem Tuch kräftig ausdrücken.

Spinat waschen, tropfnass in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze in 3-4 Minuten zusammenfallen lassen. Kalt abschrecken, in ein Sieb geben, gut ausdrücken und hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, dann beiseitestellen. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und Schale abreiben. Salbeiblätter waschen und trockentupfen. Parmesan fein reiben. Ricotta mit gehacktem Spinat Schalotte, Parmesan, Ei und Mehl in eine Schüssel geben. Zitronenschale, Salz, Pfeffer und frisch geriebenen Muskatnussabrieb zufügen und alles vermengen. Aus der Masse 12-16 etwa 3 cm große

Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Klößchen formen. Klößchen portionsweise in reichlich kochendem Salzwasser in 3-4 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen, anschließend herausheben. Butter und restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Salbeiblätter darin braten. Klößchen zugeben und 2 Minuten durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mona Hiermaier

Kaltgaren: Ceviche von der Rotgarnele mit Tomaten-Vinaigrette, Avocado, Jalapeño-Creme und karamellisierten Haselnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den klaren Tomatenfond:
6 aromatische Tomaten
6 Stängel Basilikum
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten waschen und vierteln. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Alle Zutaten grob anmixen und kräftig mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Passiertuch über einer Schüssel abhängen lassen.

PROFI TIPP

Die übriggebliebenen Tomatenstücke müssen Sie nicht wegschmeißen. Sie können sie noch wunderbar für eine Tomatensauce verwenden.

Für das Ceviche:
12 argentinische Rotgarnelen, „easy peel“
4 Limetten, Saft
1 Prise Salz

Limetten halbieren und Saft auspressen. Garnelen schälen und in die gewünschte Größe schneiden. Garnelen im Limettensaft und Salz garen.

Für die Vinaigrette:
250 g klarer Tomatenfond, von oben
30 g Sushi Essig
Xanthan
100 ml Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomatenfond mit Sushi-Essig, Salz, Zucker und Pfeffer kräftig abschmecken. Mit Xanthan leicht binden und Öl vorsichtig unterrühren.

Für die Avocado:
Avocado
1 Limette, Saft
Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Avocado schälen, 1mm dünn aufschneiden, fächerartig auf ein Brett legen und mit einem Ring eine Scheibe ausstechen. Olivenöl mit Limettensaft mischen und die Avocado damit bepinseln. Mit Salz würzen.

Für die Jalapeño-Creme:
50 ml Jalapeño Saft (von Jalapeños aus dem Glas)
1 Limette, Abrieb
1 Ei, Eiweiß
Sushi Essig
1 Msp. Xanthan
Grüner Tabasco
200 ml Sonnenblumenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen. Alle Zutaten bis auf das Öl mit einem Stabmixer aufmixen. Das Öl langsam dazugeben und zu einer Mayonnaise aufziehen.

Für die Nüsse:
200 g gehackte Haselnüsse
2 Stängel Zitronengras
1 Chilischote
1 Limette, Abrieb
2 EL Butterschmalz
1 TL Madrascurry Paste
1 TL Koriander
1 EL Puderzucker
Salz, aus der Mühle

Zitronengrasherzen fein hacken und Chilischote in feine Würfel schneiden. Die gehackten Haselnüsse in einer Pfanne leicht rösten und mit Puderzucker karamellisieren. Butterschmalz zugeben und gut mischen. Madrascurry, Koriander, Zitronengras und Chili zugeben und mit dem Abrieb der Limette, Salz und noch etwas Puderzucker abschmecken.

Für die Garnitur:
½ Bund Koriander
200 ml Sonnenblumenöl
Shiso Kresse

Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mit dem Öl vermischen.

Den Avocadofächer in eine tiefe Schale legen, die marinierten Garnelen darauf anrichten und mit der Mayonnaise und den Nüssen garnieren. Kresse nach Geschmack darauf verteilen und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. April 2021 ▪
ChampionsWeek ▪ Zusatzgericht von Alfons Schuhbeck

Lachs aus dem Ofen und pochierter Lachs

Zutaten für zwei Personen

Für den Ofen-Lachs:
250 g Lachsfilets, enthäutet und entgrätet
1 Stück Ingwer
1 Orange
1 Zitrone
3 cm-Stück einer Vanilleschote
Mildes Chilisalz

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lachsfilet in vier gleich große Stücke schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Vanilleschote, Orangen- und Zitronenschale und Ingwerscheiben auf den Lachs legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen in 12 bis 18 Minuten saftig durchgaren.

Vor dem Servieren die Folie entfernen und Lachs mit Chilisalz würzen.

Für den pochierten Lachs:
250 g Lachsfilets, enthäutet und entgrätet
2 Zweige Dill
1 Orange
1 Zitrone
Olivenöl
Mildes Chilisalz

Von dem Lachsfilet zwei Tranchen (je ca. 150 g) abschneiden. Diese mit Chilisalz würzen, nebeneinander in eine Vakuumtüte legen, mit Dillzweigen, Orangen- und Zitronenstreifen belegen und mit etwas Olivenöl beträufeln. In einem Topf mit heißem Wasser (ca. 70-80 Grad) bei minimaler Hitzezufuhr in etwa 20 Minuten glasig durchziehen lassen. Den Beutel aufschneiden und sofort auf warmen Tellern anrichten. Diese Garmethode eignet sich fast für jedes Fischfilet.

PROFI TIPP

*Leider ist **Lachs** momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfischt ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Sollten Sie dennoch nicht auf Lachs verzichten wollen, sollten Sie laut Verbraucherzentrale Hamburg auf MSC-zertifizierten Buckel- oder Ketalachs, aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen: FAO 60 Nordwestpazifik oder FAO 67 Nordostpazifik.*

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.