| Die Küchenschlacht - Menü am 14. Juni 2016 |
„Hauptgänge und Desserts“ mit Alfons Schuhbeck

Hauptgang: „Gebratener Zander mit Fenchel-Birnen-Möhren-Gemüse und Parmesanchip“ von Stefanie Maus

Zutaten für zwei Personen

Für den Zander:

2	Zanderfilets, mit Haut, à ca. 120 g
50 g	Mehl
1 EL	Rapsöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Gemüse:

1	Karotte
1	Fenchelknolle
70 ml	Gemüsefond
1	rote Birne (reif)
1 Zehe	Knoblauch
1	Vanilleschote
1 TL	Puderzucker
2 EL	Butter
1 TL	Rapsöl
1 Prise	Chilipulver, mild, gemahlen
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Parmesanchip:

60 g	Parmesan
2 Stiele	Thymian
½ TL	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Backofen auf 200 C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Für das Gemüse den Fenchel waschen, abtrocknen und putzen. Die Schichten auseinanderlösen und in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und schräg in 2 bis 3 mm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Fenchel mit den Karotten dazugeben und bei milder Hitze etwas andünsten. Vanilleschote halbieren, Knoblauch häuten und halbieren. Gemüsefond, halbe Vanilleschote und Knoblauch hinzufügen und das Gemüse mit Backpapier bedeckt bei milder Hitze etwa 8 Minuten bissfest garen. Die Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Chilipulver würzen.
Die Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Den Puderzucker in einer Pfanne bei milder Hitze hell karamellisieren, die Birnenspalten darin auf beiden Seiten hellbraun anbraten. Die karamellisierten Birnenspalten unter das Gemüse mischen. Den Knoblauch und die Vanilleschote entfernen.

Für den Zander die Fischfilets waschen, trocken tupfen, in vier gleich große Stücke schneiden und mit der Hautseite in das Mehl tauchen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze mit der Hautseite nach unten 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Die Filets wenden, die Pfanne

von der heißen Platte ziehen und die Filets in der Resthitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Die Filets auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Parmesanchips die Blättchen vom Thymian abzupfen und fein schneiden. Parmesan reiben, mit den Thymianblättern und dem Pfeffer mischen. Die Parmesanmischung in 8 gleich großen Portionen als Häufchen im Abstand von 4 cm auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Auf der zweiten Schiene von unten 8 bis 10 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und vom Backpapier lösen.

Gebratener Zander mit Fenchel-Birnen-Möhren-Gemüse auf Tellern anrichten mit jeweils einem Parmesanchip garnieren und servieren.

Dessert: „Erdbeer-Aprikosen-Tatar mit Vanillequark“ von Stefanie Maus

Zutaten für zwei Personen

Für das Erdbeer-Aprikosen-Tatar:

1	Orange
200 g	Erdbeeren
200 g	Aprikosen
1 EL	Puderzucker
1 Stiel	Minze

Für den Vanillequark:

1	Vanilleschote
75 g	Sahnequark (40% Fett)
1 EL	Puderzucker

Zubereitung:

Für das Tatar Orange heiß waschen und abtrocknen. ½ EL Schale von der Orange abreiben und den Saft auspressen. Aprikosen halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. 1 EL Puderzucker mit der Hälfte vom Orangensaft und der Orangenschale verrühren. Die Aprikosenwürfel darin ca. 5 Minuten marinieren. Erdbeeren waschen, abtrocknen, vom Grün befreien und ebenfalls sehr fein würfeln, zu den Aprikosen geben und 2 Minuten marinieren.

Für den Quark Vanilleschote längs halbieren und aus einer Hälfte das Mark auskratzen. Sahnequark mit dem Schneebesen aufschlagen. Das Vanillemark, 1 EL Puderzucker und den restlichen Orangensaft unter den Quark mischen.

Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Minzblätter in feine Streifen schneiden und unter das Obsttatar heben.

Das Erdbeer-Aprikosen-Tatar mit einem Anrichtering auf Tellern anrichten und den Vanillequark dazu servieren.

Hauptgang: „Gefüllte Hähnchenbrust mit mediterranem Gemüse“ von Reza Sadeghi

Zutaten für 2 Portionen

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

2	Hähnchenbrustfilets, à ca. 200 g
200 g	Babyspinat
4	getrocknete, eingelegte Tomaten
1	Knoblauchzehe
	Rapsöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Gemüse:

1	Aubergine
1	rote Paprika
1	Zucchini
1	Fleischtomate
2	Knoblauchzehen
3 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
1 EL	Tomatenmark
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

50 g	Pinienkerne
½ Bund	Basilikum
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung:

Backofen auf 180 C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und ggf. parieren. Babyspinat waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die getrockneten Tomaten und den Spinat in die Pfanne geben. Knoblauch andrücken, dazu geben und alles gut durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrust seitlich einschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Die Spinat-Tomaten-Füllung in die Hähnchenbrust drücken. Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und für weitere 8-10 Minuten im Ofen weiter garen.

Für das Mediterrane Gemüse Aubergine, Paprika, Zucchini und Tomate grob würfeln.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Aubergine bei starker Hitze ca. 4 Min. anbraten. Das restliche Gemüse hinzugeben. Bei Bedarf etwas mehr Öl hinzufügen. Knoblauch andrücken

und zusammen mit den Rosmarin- und Thymianzweigen hinzufügen. Tomatenmark unterrühren. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Pinienkerne, Basilikum, Olivenöl und etwas Salz zu einem Pesto pürieren.

Gefüllte Hähnchenbrust mit mediterranem Gemüse auf Tellern anrichten, mit Pesto garnieren und servieren.

Dessert: „Zabaione mit frischen Erdbeeren“ von Reza Sadeghi

Zutaten für 2 Portionen

Für die Zabaione:

3	Eier
140 ml	Weißwein
70 ml	Marsala Cremovo
3 EL	Zucker

Für die Erdbeeren:

150 g	Erdbeeren
1 Zweig	Minze
1 EL	Puderzucker

Zubereitung:

Für die Zabaione Eier trennen und Eigelbe und Zucker auf einem warmen Wasserbad schaumig schlagen Weißwein und Marsala hinzufügen.

Erdbeeren waschen, vom Grün befreien und in fein würfeln. Puderzucker unterheben.

Minzblätter vom Zweig zupfen.

Zabaione mit frischen Erdbeeren in Dessertgläsern anrichten, mit Minze garnieren und servieren.

Hauptgang: „Kräuter-Omelett-Röllchen mit grünem Spargel, Kartoffel-Wedges und Koriander-Dip“ von Gabriele Wels

Zutaten für zwei Personen

Für das Omelette:

4	Eier
80 g	Sahne
1 Bund	Wildkräuter
4	bunte Schnittsalatblätter
2 EL	Ghee
	Meersalz
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Spargel:

500 g	grüner Spargel
	Salz, aus der Mühle

Für die Kartoffel-Wegdes:

6	mittelgroße lila Kartoffeln
2 Zweige	Rosmarin
	Olivenöl
	Meersalz

Für den Dip:

1	Zitrone
50 g	Pinienkerne
40 g	Parmesan
80 ml	Crème fraîche
1 Bund	Koriander
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1 Bund	bunte Schnittsalatblätter
	essbare Blüten der Saison

Zubereitung:

Backofen auf 200 C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Für die Kartoffelwegdes die Kartoffeln mit einer Gemüsebürste säubern. Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln von den Zweigen zupfen. Kartoffeln in schmale Spalten schneiden und mit etwas Olivenöl, Salz und Rosmarinnadeln vermischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, und im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten backen. Zwischendurch wenden.

Für den Dip die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, grob hacken. Das

Koriandergrün waschen, trocken tupfen und hacken, einige ganze Blätter zum Dekorieren zurück behalten. Parmesankäse fein reiben. Eine halbe Zitrone auspressen. Crème fraîche, Parmesankäse, Pinienkerne und etwa 1TL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spargel diesen waschen, das untere Drittel schälen und in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser in einem Topf mit Siebeinsatz ca. 4 Minuten bissfest garen, warm stellen.

Für das Omelette die Blätter der Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Eier mit der Sahne und den Kräuter verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ghee in einer beschichteten Pfanne erhitzen und nacheinander vier dünne Omeletts backen.

Jedes Omelett mit ein wenig Dip bestreichen, mit einem Salatblatt belegen, Spargel drauf legen und das Omelette aufrollen. Mit einem Holzspieß fixieren.

Kräuteromelett-Röllchen mit grünem Spargel, Kartoffel-Wedges und Koriander-Dip anrichten, mit bunten Salatblättern und Blüten garnieren und servieren.

Dessert: „Avocadocreme mit Himbeersauce“ von Gabriele Wels

Zutaten für zwei Personen

Für die Avocadocreme:

1	Avocado
1	Limette
70 g	Sahne
1 EL	Agavendicksaft
1/4 TL	gemahlene Vanille

Für die Himbeersauce:

250 g	Himbeeren
2 EL	Puderzucker

Für die Garnitur:

1 Stiel	Zitronenmelisse
2	Vanilleschote

Zubereitung:

Für die Himbeeren diese verlesen, 10 Beeren ganz lassen und beiseite legen. Den Rest pürieren, durch ein Haarsieb streichen und den Puderzucker unterrühren.

Für die Avocadocreme Limette auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Avocado mit einem Esslöffel Limettensaft pürieren. Agavendicksaft und Vanille untermischen. Sahne steif schlagen und unter das Avocadopüree mischen.

Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und ein paar Blätter von den Stielen zupfen.

Avocadocreme mit Himbeersauce in Dessertgläsern anrichten mit den übrigen Himbeeren versehen, mit den Blättern der Zitronenmelisse und jeweils einer Vanilleschote dekorieren und servieren.

Hauptgang: „Hirschfilet mit Portwein-Schokoladen-Sauce, Rosenkohl und Aprikosensauce“ von Sophia Rust

Zutaten für zwei Personen

Für das Hirschfilet mit Portwein-Schokoladen-Sauce:

300 g	Hirschfilet
1	Schalotte
50 g	dunkle Schokolade
100 ml	Portwein
100 ml	Wildfond
½ Bund	Rosmarin
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Rosenkohl mit Aprikosensauce:

4	getrocknete Aprikosen
10	Rosenkohl-Röschen
1	Schalotte
50 g	Butter
50 ml	Sahne
3 EL	Aprikosenmarmelade
100 ml	Gemüsefond
	Muskatnuss
	Zucker
	Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

20 g	Mandelblättchen

Zubereitung:

Den Backofen auf 150 C Grad vorheizen.

Für die Portwein-Schokoladen-Sauce das Hirschfilet von Sehnen oder Silberhaut befreien. Schalotten häuten und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Fleischabschnitte und Schalottenwürfel anschwitzen, mit Portwein ablöschen. Rosmarin waschen, trocken tupfen, die Nadeln vom Zweig zupfen und fein hacken. Zucker und Rosmarin in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze einkochen lassen.
Durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf passieren. Wildfond in die Sauce geben und bei mittlerer Hitze leicht dicklich einreduzieren lassen. Schokolade fein hacken, in der heißen Sauce auflösen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Hirschfilet Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das parierte Filet in der Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen weitere 10-15 Minuten garen lassen. Anschließend herausnehmen und kurz ruhen lassen.

Für den Rosenkohl mit Aprikosensauce den Rosenkohl putzen und an den Enden einschneiden. Für ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abgießen und warm stellen.

Schalotte häuten fein hacken und in einem Topf mit Butter anschwitzen, Aprikosenmarmelade hinzugeben, schmelzen lassen und mit Gemüsefond ablöschen. Die Sauce einkochen lassen und mit Salz, Zucker und Muskatnuss abschmecken. Zum Schluss etwas Sahne unterrühren.

Butter in einer Pfanne zerlassen und den Rosenkohl kurz vorm Servieren darin schwenken. Getrocknete Aprikosen vierteln, hinzugeben und kurz mitschmoren.

Mandelblättchen in einer heißen Pfanne kurz rösten.

Hirschfilet mit Portwein-Schokoladen-Sauce und Rosenkohl mit Aprikosensauce anrichten mit den gerösteten Mandelblättchen garnieren und servieren.

Dessert: „Sauerkirschen mit Sahnequark und karamellisierten Pistazien“ von Sophia Rust

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauerkirschen:

200 g	Schattenmorellen (mit Saft)
1 EL	Speisestärke
75 g	Zucker
2 Msp.	Zimt

Für den Sahnequark:

1	Zitrone
200 g	Speisequark
100 ml	Sahne
1	Vanilleschote
75 g	Zucker

Für die karamellisierten Pistazien:

	Pistazien (geschält)
	Zucker, zum Karamellisieren

Für die Garnitur:

1 Stiel	Minze

Zubereitung:

Die Schattenmorellen mit dem Saft in einem Topf zum Kochen bringen und mit Zucker und Zimt abschmecken. Mit Speisestärke abbinden, in kleine Förmchen füllen und kaltstellen.

Für den Sahnequark diesen in eine Schüssel geben. Sahne nicht ganz steif schlagen und unter den Quark heben. Saft einer halben Zitrone auspressen. Vanilleschote halbieren und auskratzen. Vanillemark, Zucker sowie ein paar Spritzern Zitronensaft in die Quark-Sahne-Mischung rühren. Die Mischung ebenfalls in den Kühlschrank stellen.

Die Pistazien in einer Pfanne mit etwas geschmolzenem Zucker karamellisieren. Kurz abkühlen lassen und grob hacken.

Die ausgekühlten Kirschen in Dessertgläser geben, Sahnequark auf die Kirschen geben und mit karamellisierten Pistazien garnieren.

Sauerkirschen mit Sahnequark und karamellisierten Pistazien anrichten, mit Minzblättern dekorieren und servieren.