



**| Kerners Köche – Menü am 17.03.2018 |**  
**Mit Léa Linster, Christian Lohse, Alfons Schuhbeck, Sarah Wiener**



**Vorspeise: Léa Linster**

**Muscheln in Curry-Sahne-Sauce**

**Zutaten für 4 Personen**

**Für die Muscheln:** Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 4 Minuten kochen lassen.

Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen und entbarren (säubern).

**Für die Curry-Sahne-Sauce:** Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotte darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen und 2 – 3 Minuten köcheln lassen.

1 Schalotte  
etwas Butter  
100 ml Weißwein (am besten

Riesling)

3 Eigelb

Currypulver

3 Safranfäden

125 g Sahne

¼ rote Paprika

¼ grüne Paprika

feines Meersalz

frisch gepresster Zitronensaft

Speisestärke

Butter

Öl

¼ Bund Schnittlauch

Etwas Lauchgrün

Butter und Öl in einem Topf erwärmen und feinen Curry dazugeben.

Mit etwas von dem Weißwein-Sud aufgießen. Sahne und etwas angerührte Stärke dazugeben. Würzen.

Die Paprika schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in die Sauce geben. Zum Abbinden noch etwas Butter hineingeben.

Die Muscheln auf die Teller verteilen und mit der Curry-Sahne-Sauce aufgießen. Mit Schnittlauchröllchen und etwas von sehr feingeschnittenem Lauchgrün garnieren.



## Zwischengang: Christian Lohse

### Bresse Taube – Borschtsch – mit Koriandersmetana

#### Zutaten für 6 Personen

**Für das Gemüse:** Das Gemüse mit Öl, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und im Ofen für 15 bis 20 Minuten etwas mehr als bissfest garen.

12 Mini-Rote-Beete  
12 Mini-Navette  
12 Mini-Karotten  
Öl

Pyramidensalz, Pfeffer, Zucker

**Für die Tauben:** Zunächst die Tauben zerlegen in Brust, Keulen und Innereien (eventuell bereits zerlegt kaufen).

6 Bresse Tauben  
Olivenöl  
Butter  
Pyramidensalz, Pfeffer

**Für das Borschtsch:** Die Taubenkarkassen säubern und mit Wasser aufkochen (Verhältnis 1 kg Karkassen zu 2 Liter Wasser). Zusammen mit der Gemüsezwiebel, Rote Bete, dem Knoblauchkopf, der Karotte, der Navette, der Ascorbinsäure, einer Prise Zucker und zerstoßenem schwarzen Pfeffer aufkochen und 20 Minuten ziehen lassen.

1 Gemüsezwiebel, in groben  
Stücken  
2 Rote Bete, halbiert  
1 Knoblauchkopf, halbiert  
1 Karotte  
1 Navette  
1 g Ascorbinsäure  
Zucker  
Schwarzer Pfeffer, zerstoßen  
½ Spitzkohl  
Rote-Bete-Blätter  
Zitrone  
1 Bund Koriandergrün  
½ Bund Dill

Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden mit den kleinen Blättern von der Roten Bete vermischen. Zusammen mit etwas Zitronensaft, Salz, Olivenöl, Dill und Koriander vermengen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Nun die Taubenbrust und die Keulen würzen und in Pflanzenfett rosa braten.

Taubenherz und Leber würzen und in schäumender Butter rosa braten.

**Für das Koriandersmetana:** In einem Multizerkleinerer eine überreife Avocado mit Smetana, Salz, einer Prise Ascorbinsäure, Zucker, grob gehacktem Dill und Koriander mixen und mit Olivenöl vermengen.

250 g Smetana (20 %)  
1 überreife Avocado  
Ascorbinsäure  
Zucker  
½ Bund Dill  
1 Bund Koriander  
Olivenöl  
Essblüten

Das gedämpfte Gemüse auf einem Teller anrichten. Die Taubenbrüste, Keulen und Innereien darauf legen. Die Koriandersmetana in Kleksen dazwischen setzen und mit Essblüten dekorieren.



**Hauptspeise: Alfons Schuhbeck**

## **In Kaffee gebeiztes Kalbsfilet mit Moghrabieh und Safran-Orangen-Karotten**

**Zutaten für 4 Personen**

### **Für das Kalbsfilet:**

20 g Kaffeebohnen, gemörsert  
200 g Salz  
200 g Zucker  
Ras el-Hanout  
12 g Arabisches Kaffeegewürz  
500 g Kalbsfilet, küchenfertig

Die Kaffeebohnen in einem Mörser mittelfein zerstoßen und mit Salz, Zucker, Kaffee und Gewürzen vermischen. Das Kalbsfilet damit rundherum einhüllen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 5 Stunden im Kühlschrank marinieren. Die Marinade abnehmen, das Filet kurz waschen und trocken tupfen. Bis zum weiteren Gebrauch in Folie gewickelt kalt stellen und bestenfalls 2-3 Tage durchziehen lassen.

Das Kalbsfilet in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Steaks einseitig anbraten.

Wer mag, kann das Filet nach dem Anbraten auch in den Backofen schieben. Dazu den Backofen auf 100 Grad vorheizen, im unteren Drittel ein Ofengitter mit Abtropfblech schieben. Das Filet in etwa 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und beidseitig in der Pfanne anbraten. Auf das Ofengitter legen und in ca. 20 Minuten rosa durchziehen lassen.

### **Für den Moghrabieh:**

4 EL Moghrabieh  
Salz  
1 Lorbeerblatt  
1 halbierte Knoblauchzehe  
2 Scheiben Ingwer  
2 kleine getrocknete mittelscharfe rote Chilischoten  
1/4 TL Kurkuma  
50 ml Geflügelbrühe

Den Moghrabieh in Salzwasser mit Lorbeer, Knoblauch, Ingwer, Chilischoten und Kurkuma je nach Sorte ca. 40 Minuten weich kochen, auf einem Sieb abgießen, mit fließend kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

(Beim Moghrabieh gibt es große Unterschiede in der Kochzeit, die von 15 Minuten bis zu 1 1/2 Stunden reichen. Erfahrungsgemäß sind die meisten Sorten jedoch nach 35 bis 45 Minuten gar, wobei auch hier innerhalb des gleichen Kochvorganges manche Perlen etwas fester und andere etwas weicher werden.)

Mit der Brühe erhitzen, die Butter unterrühren und mit Chilisalzen und ggf. auch mit dem Arabischen Kaffeegewürz, Curry und frisch geriebenem Ingwer würzen.

### **Für die Safran-Orangen-Karotten:**

10 Safranfäden  
500 g Karotten  
125 ml Gemüsebrühe  
2 Scheiben Ingwer  
1 EL kalte Butter  
1 Msp. Curry mild  
1 Msp. Abrieb einer unbehandelten Orange  
Mildes Chilisalzen

Den Safran in 2 EL heißem Wasser etwa 10 Minuten einweichen.

Die Möhren schälen, in 4 bis 5 cm lange schmale Spalten oder schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Brühe in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier belegen und bei kleiner Hitze in etwa 10 Minuten weich dünsten lassen.

Ingwer mit hineingeben, einige Minuten darin ziehen lassen und wieder entfernen. Die Butter mit dem eingeweichten Safran, Curry und Orangenabrieb hinein rühren, mit Chilisalzen würzen.

### **Für die Sauce:**

300 ml Kalbsfond  
1 TL Speisestärke  
50 g kalte Butter  
1/4 TL Arabisches Kaffeegewürz  
Salzen

Den Kalbsfond auf die Hälfte einköcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und in den köchelnden Fond rühren, bis sie leicht sämig bindet. Die Butter in kleinen Stückchen untermixen, mit arabischem Kaffeegewürz und Salz würzen.

Die Sauce auf Tellern verteilen, den Moghrabieh daraufgeben und das Kalbsfilet darauf anrichten. Die Safran-Karotten daneben legen.



**Dessert: Sarah Wiener**

## **Süße Polenta mit Zitronenthymian und Portwein-Zwetschgen**

**Zutaten für 4 Personen**

**Für die Polenta:** Milch mit Zucker, Salz und Zitronenthymian zum Kochen bringen. Rührt man die Milch dabei nicht um und lässt den Zucker unten liegen, brennt die Milch nicht an.  
300 ml frische Vollmilch  
2 EL Zucker  
2 Prisen unbehandeltes Salz  
4 Stängel Zitronenthymian  
2 Eier  
50 g Polentagries  
4 Stängel Zitronenthymian zur Deko  
Die Eier trennen und das Eiklar zu Eischnee schlagen.  
Den Polentagries in die Milch geben und unter Rühren noch etwa 3 Minuten köcheln lassen. Den Thymian entfernen.  
Die Polenta etwa 5 Minuten ziehen lassen und dann die Eigelbe unterrühren. Danach den Eischnee vorsichtig unterheben.

**Für die Portwein-Zwetschgen:** Die Zwetschgen halbieren, den Kern entfernen und dann in Spalten schneiden.  
300 g Zwetschgen  
1 EL Butter  
2 EL Zucker  
6 EL Portwein  
Zimt  
Zimtblüten  
Butter und Zucker in einem Topf karamellisieren und mit dem Portwein ablöschen. Die Zwetschgen dazu geben und so lange rühren, bis sie weich werden. Sie dürfen aber gern noch etwas Biss behalten. Mit Zimt und Zimtblüten würzen.  
Die Zwetschgen kreisrund auf dem Teller anrichten. Mit Hilfe zweier Esslöffel Nocken von der Polenta abstechen und auf die Zwetschgen setzen. Mit dem Zitronenthymian garnieren.

Kuchen vom Vortag, alternativ:  
Löffelbiskuit  
Butter  
Wer mag, kann übrig gebliebenen trockenen Kuchen, zerbröseln und in Butter anrösten. Die Brösel dann, samt Butter, auf die Polenta Nocken geben.