

| Die Küchenschlacht - Menü am 17. Mai 2016 |
„Leibgericht“ mit Alfons Schuhbeck



Leibgericht: „Hähnchenbrust mit Senfruste und Bandnudeln mit Zuckerschoten in Sahnesauce“ von Abdel-Halim Said

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrustfilets à 160 g
100 ml Sahne
1 TL gelbes Currypulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Senfruste:

2 Eier
50 g Butter
2 EL grober Senf
2 EL Semmelbrösel
1 TL Senfmehl (gemahlene Senfkörner)
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bandnudeln mit Zuckerschoten:

100 g Bandnudeln
100 g Zuckerschoten
80 g Emmentaler
80 ml Sahne
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch

Zubereitung

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.



Für die Hähnchenbrust mit Senfkruste Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. In eine Auflaufform legen.

Für die Senfkruste Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. Salz, Senf, Semmelbrösel und Senfmehl unterheben. Die Masse für die Kruste auf die Filets streichen und kleine Butterflöckchen darauf verteilen. Im Ofen ca. 20 Minuten gratinieren.

Für die Bandnudeln diese in kochendem Salzwasser bissfest garen und abgießen. Zuckerschoten waschen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zuckerschoten andünsten. Emmentaler reiben. Sahne mit Emmentaler vermischen. Käse-Sahne-Mischung über die Nudeln geben und verrühren. Zuckerschoten unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen, seitlich die Sahne angießen und für weitere 5 Minuten in den Ofen geben.

Den Schnittlauch waschen, trockenwedeln und grob hacken.

Hähnchenbrust mit Senfkruste und Bandnudeln mit Zuckerschoten in Sahnesauce auf einem Teller anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.



Leibgericht: „Schweinemedallions in Champignon-Rahmsauce mit Spätzle“ von Lisa Bast

Zutaten für zwei Personen

Für die Schweinemedallions:

- 1 Schweinefilet, à 400 g
- 3 EL mittelscharfer Senf
- 1/2 Bund Thymian
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Spätzle:

- 200 g Spätzlemehl
- 2 Eier
- 1 EL Butter
- 100ml Mineralwasser
- 2 TL Salz, aus der Mühle

Für die Champignon-Rahmsauce:

- 200g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 75 g Butter
- 200 g Sahne
- 200 ml Rinderfond
- 2 EL Speisestärke
- 1/2 Bund Petersilie, zum Garnieren
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 1 TL Salz, aus der Mühle
- 1 TL Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Schweinefilet in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Thymianzweige und Filet hineingeben und beides kurz scharf anbraten. Thymian und Schweinefilet wieder aus der Pfanne nehmen und die Pfanne für späteren Gebrauch beiseite stellen. Schweinefilet bei 80 Grad in den Ofen geben.

Für die Champignon-Rahmsauce Zwiebeln häuten und fein würfeln. Champignons putzen und klein schneiden. Die Pfanne der Schweinefilets erneut erhitzen und Champignons und Zwiebeln im Bratfett der Schweinefilets anbraten. Mit Rinderfond ablöschen und einkochen lassen. Sahne hinzugeben und mit Hilfe von Speisestärke auf die gewünschten Konsistenz eindicken. Die Zitrone halbieren und etwas Saft auspressen. Von der anderen Hälfte Zesten abreißen. Mit etwas Zitronensaft und -zesten, Salz, Pfeffer und den italienischen Kräutern abschmecken.



Für den Spätzleteig Mehl, Eier und Mineralwasser vermengen bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Mit etwas Salz würzen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Teig durch die Spätzlereibe in das kochende Wasser geben und kurz aufkochen lassen. Spätzle herausschöpfen, in eine Schüssel geben und Butter unter die Spätzle heben.

Kurz vorm Servieren die Schweinemedallions wieder in die Champignon-Rahmsauce geben und kurz erhitzen.

Schweinemedallions in Champignon-Rahmsauce mit Spätzle auf Tellern anrichten, mit etwas frischer Petersilie garnieren und servieren.



Leibgericht: „Saiblingsfilet mit Weißweinsauce, Saltimbocca-Kartoffeln, Ofengemüse und Schmandcreme“ von Lothar Kämmer

Zutaten für zwei Personen

Für das Saiblingsfilet:

2 Saiblingsfilets ohne Haut, á 100 g
1 EL Butter
Olivenöl, zum Anbraten

Für die Weißweinsauce:

30 ml trockener Weißwein
50 ml Fischfond
1 Zehe Knoblauch
1 Zwiebel
1 EL Butter
1 TL Zucker
1 TL Speisestärke
Rapsöl, zum Anbraten

Für die Saltimbocca-Kartoffeln:

3 kleine festkochende Kartoffeln
3 Scheiben Schinkenspeck
3 Salbeiblätter

Für das Ofengemüse:

100 g braune Champignons
2 Karotten
1 Zucchini
1 Aubergine
1 Schalotte
1 rote Zwiebel
1 Stange Lauch
3 Zehen Knoblauch
2 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian
20 g Butter
3 EL Olivenöl
Chiliflocken, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Creme:

200 g Schmand
100 g Mayonnaise
1 Zitrone
2 EL Milch



Zubereitung

Backofen auf 205 Grad Umluft vorheizen.

Für die Saltimbocca-Kartoffeln die Kartoffeln schälen, gar kochen und anschließend abgießen.

Dann die Kartoffeln mit einem Salbeiblatt belegen und jeweils einer Scheibe Schinkenspeck umwickeln. Die umwickelten Kartoffeln unter Wenden in wenig heißem Öl ringsherum braten bis sie leicht gebräunt sind.

Aubergine in Scheiben schneiden. Champignons putzen, Karotten schälen, Zucchini waschen und das gesamte Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch putzen und in feine Scheiben schneiden.

Die Kasserolle mit Olivenöl einfetten und das Gemüse darin verteilen. Das Gemüse mit Olivenöl bedecken und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend Rosmarin- und Thymianzweige auf das Gemüse verteilen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zehen andrücken und Zwiebel in Streifen schneiden, anschließend beides zum Gemüse geben. In den Ofen für etwa 20 Min. schieben. Rosmarin, Thymian und Knoblauchzehen zum Schluss entfernen und Gemüse im Ofen warm halten.

Saiblingsfilet in einer Pfanne mit Olivenöl und etwas Butter auf beiden Seiten anbraten.

Für die Weißweinsauce Zwiebel abziehen und klein hacken. Genauso Knoblauch abziehen, ausdrücken und mit Zwiebeln in einer neuen Pfanne mit Rapsöl anschwitzen. Weißwein hineingeben, reduzieren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Fischfond hinzugeben und mit Chili abschmecken. Mit etwas Speisestärke andicken und zum Schluss etwas Butter in die Sauce einrühren.

Für die Creme Schmand und Mayonnaise vermischen. Den Saft einer Zitrone auspressen, etwas Milch und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse aus dem Ofen holen und gut durchmischen.

Das Saiblingsfilet mit Weißweinsauce auf Tellern anrichten, die Saltimbocca-Kartoffeln mit dem Ofengemüse daneben geben und die Creme in einem separaten Schälchen dazu servieren.



Leibgericht: „Ramen-Burger mit Crispy Chicken, Pak Choi, Teriyaki-Sauce und Thaispargel“ von Linda Dohmen

Zutaten für zwei Personen:

Für die Ramen-Burger:

200 g asiatische Ramennudeln
2 Eier
1 TL Currypulver
8 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Für das Crispy Chicken:

300 g Hähnchenschnitzel
2 Eier
100 g Mehl
200 g Pankomehl
2 EL Maismehl
1 Zitrone
2 EL dunkle Sojasauce
6 EL Sonnenblumenöl
2 Msp. Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Pak Choi:

1 Pak Choi
2 cm Ingwer
1 Zitrone
2 EL dunkle Sojasauce
150 g eingelegte Bambussprossen

Für die Teriyaki-Sauce:

5 EL Weißweinessig
5 EL Zucker
3 EL dunkle Sojasauce
10 EL neutrales Öl

Für den Thai-Spargel:

10 Stangen Thai-Spargel
1 Zitrone
2 Knoblauchzehen
1 EL dunkle Sojasauce
4 EL neutrales Öl

Zubereitung

Den Ofen auf 50 Grad Umluft vorheizen.



Für das Hähnchenpatty Hähnchenschnitzel waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Sojasauce, 2 EL Zitronensaft und das Hähnchenfleisch in einer Schüssel zu einer Masse pürieren. Diese mit Maismehl und Chilipulver gründlich verkneten. Mit dem Pattymacher 2 Pattys daraus formen. Pattys zwischen Backpapier in den Tiefkühler stellen.

Für die Ramennudeln einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ramen darin 4 Min. garen, dann abgießen.

Für die Sauce Weißweinessig, Zucker und Sojasauce mischen und in einem Topf aufkochen lassen. Dann in den Kühlschrank stellen.

Für den Pak Choi Ingwer schälen und fein reiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Grüne Blätter vom Pak Choi abzupfen, waschen, trocken schütteln, die weißen Enden abtrennen und in feine Streifen schneiden. Die grünen Blätter ebenfalls in Streifen schneiden und beiseitelegen. Ingwer mit 1 EL Zitronensaft und 2 EL Sojasoße in einem Topf erhitzen. Die weißen Pak-Choi-Streifen zugeben und bei starker Hitze offen 2 - 3 Min. kochen lassen, gelegentlich umrühren. Zum Schluss die geschnitten grünen Blätter des Pak Choies zugeben und durchschwenken. Vom Herd ziehen.

Für den Thaispargel die Enden der Spargelstangen abschneiden. Die Zitrone auspressen und den Knoblauch fest andrücken. Öl in eine Pfanne erhitzen und den Knoblauch zufügen. Den Spargel mit dazu geben und rund herum anbraten. Sojasauce und Zitronensaft zugeben. Dann den Spargel herausnehmen und in den vorgeheizten Backofen legen.

Eine große, beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze vorheizen, Öl darin erhitzen. Eier aufschlagen und mit den Nudeln, Currypulver und Salz in einer Schüssel vermengen, dann in vier Portionen teilen. Je eine Portion mit einer Gabel aufrollen und in einen Servierring in die Pfanne geben. Danach platt drücken. Die vier Portionen in der Pfanne 6 bis 7 Min. pro Seite braten. Zuletzt fertige Nudelnester zusammen mit dem Spargel im Ofen warm halten.

Die Pattys aus dem Gefrierfach nehmen. Für die Hähnchenpanade die Pattys im Mehl wenden. Dann die Eier aufschlagen, verquirlen und die melierten Pattys durch die Eimasse ziehen, anschließend im Pankomehl wenden. Eine Pfanne erhitzen und die Pattys darin mit Öl bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Min. knusprig braten. Einmal wenden und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Sauce aus dem Kühlschrank nehmen. Das Öl unterrühren.

Für den Ramen-Burger das Nudelnest auf den Teller legen, darauf den Pak Choi verteilen und mit dem Crispy Chicken belegen, die Bambussprossen darüber geben. Die Teriyaki-Sauce darauf verteilen und den Burger mit dem zweiten Nudelnest oben schließen.

Ramen-Burger auf Tellern anrichten, daneben den Thaispargel geben und servieren.



Leibgericht: „Rinderfilet mit Tomaten-Avocado-Salat und Rosmarinkartoffeln“ von Jannes Debus

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

- 2 Rinderfilets à 200g
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Tomaten-Avocado-Salat:

- 4 Tomaten
- 1 Avocado
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Limette
- 1 EL Olivenöl
- 10 Stiele Koriander
- 1/2 TL Chiliflocken
- Salz, aus der Mühle

Für die Rosmarinkartoffeln:

- 500 g mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 1,5 EL Olivenöl
- 4 Zweige Rosmarin
- Bärlauchsalz, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Fleisch 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, waschen, trocken tupfen und mit Küchengarn rund binden.

Für die Rosmarinkartoffeln Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Kartoffeln zusammen mit Olivenöl, Bärlauchsalz und 3 Rosmarinzweigen in gesalzenem Wasser garen. 1 Rosmarinzweig abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Kartoffeln nach dem Garen abgießen, in eine Schüssel geben und mit gehacktem Rosmarin bestreuen.

Für den Tomaten-Avocado-Salat Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, von dem Strunk befreien und 1 cm groß würfeln. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem großen Löffel aus der Schale heben und 1 cm groß würfeln. Limette halbieren und auspressen. Alles in eine Schüssel geben, 2 EL Limettensaft, Chiliflocken und 1 EL Olivenöl unterrühren. Mit Salz würzen.



Für das Rinderfilet Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Bei starker Hitze beide Seiten 4 Minuten anbraten. Anschließend auf der mittleren Schiene im Backofen 10 Minuten gar ziehen lassen.

Korianderblättchen abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und in den Tomaten-Avocado-Salat geben.

Rinderfilet mit Tomaten-Avocado-Salat und Rosmarinkartoffeln auf einem Teller anrichten und servieren.



Leibgericht: „Hähnchen-Involtini mit Cognac-Sauce, karamellisiertem Chicorée und Kartoffelwürfeln“ von Lydie Penez

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchen-Involtini:

2 Hühnerbrüste, à ca.150 g
6 Scheiben Parmaschinken

Für die Füllung:

5 Scheiben Parmaschinken
1 Schalotte
2 Zehen Knoblauch
50 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
50 g Roquefort
2 Zweige Rosmarin
Butter, zum Anbraten
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Cognac-Sauce:

1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch
1 rote, scharfe Chilischote
1 Zweig Rosmarin
1 Blatt Lorbeer
40 g Butter
1 Scheibe Parmaschinken
50 ml Cognac
50 ml trockener Weißwein
100 ml brauner Kalbsfond
100 ml Sahne
1 TL Piment d'Eslette
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Chicorée::

5 Mini-Chicoree
1 Orange
1 Zitrone
50 g Honig
2 EL weißer Balsamico-Essig
Butter zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffelwürfel:

3 große Kartoffel (vorwiegend festkochend)



20 g Butter
Fleur de Sel
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

Petersilie

Zubereitung:

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen in gleichgroße Würfel schneiden und Salzwasser garkochen. Abgießen und abkühlen lassen.

Die Hühnerbrüste mit etwas Öl zwischen zwei Frischhaltefolien plattieren. Folie wieder entfernen.

Für die Involuntinifüllung Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. 6 Scheiben Parmaschinken grob würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Schalotten- und Knoblauchwürfel dazugeben und anschwitzen. Rosmarinblätter von den Zweigen zupfen, kleinhacken und in die Pfanne geben. Gorgonzola ebenfalls hinzugeben und unterrühren. Pfanne von der Herdplatte ziehen.

Die Füllung auf die plattierten Hühnerbrüste verteilen und das Fleisch von der spitz zulaufenden Seite aufrollen. Den Fettrand des Parmaschinkens entfernen. Die aufgerollten Hühnerbrüste mit den Parmaschinkenscheiben umwickeln. Die überstehenden Enden abschneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Involuntini von allen Seiten darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen circa 12 Minuten weitergaren.

Für die Sauce, Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch häuten und fein würfeln und in der heißen Butter anschwitzen. Chilischote halbieren, entkernen und eine Hälfte fein würfeln. Parmaschinken ebenfalls klein schneiden. Chili und Parmaschinken mit in die Pfanne geben. Rosmarin und Lorbeerblatt hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Cognac und Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit Kalbsfond auffüllen, etwas einkochen lassen und dann die Sahne dazugeben. Die Sauce so lange einreduzieren, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Mit Piment d'Espelette und Zucker abschmecken. Danach durch einen Sieb streichen und bis zum servieren warmhalten.

Chicoree vom bitteren Strunk befreien. Butter in einer Pfanne erhitzen darin Chicoree schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1-2 EL Honig bestreichen und etwas karamellisieren lassen. Orange auspressen und den Chicoree mit 100 ml Orangensaft und Balsamico-Essig ablöschen. Bei kleiner Hitze etwa 5 min. garen.

Butter in einer Pfanne schmelzen. Die abgekühlten Kartoffelwürfel darin kurz schwenken. Mit etwas Pfeffer und Fleur de Sel abschmecken.

Die Involuntini aus dem Ofen nehmen und schräg aufschneiden. Zitrone auspressen und den Chicoree vor dem Servieren mit ein paar Spritzer Zitrone beträufeln.

Hähnchen-Involuntini mit Cognac-Sauce, karamellisiertem Chicorée und Kartoffelwürfeln auf Tellern anrichten, mit etwas frischer Petersilie garnieren und servieren.