

| Die Küchenschlacht - Menü am 23. Juni 2016 |
„Hauptgang und Dessert“ mit Nelson Müller



Hauptgang: „Mit Ziegenkäse und Feigen überbackener Wolfsbarsch mit Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse in Zitronensauce“ von Christian Stübinger

Zutaten für zwei Personen

Für das Wolfsbarschfilet:

4 Wolfsbarschfilets, à 150 g mit Haut
4 EL alter Balsamico-Essig
4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Feigen mit Ziegenkäse:

3 reife Feigen
125 g frischer Ziegenkäse

Für das Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse:

200 g Zuckerschoten
200 g tiefgekühlte Erbsen
1 Bund frische Minze

Für die Zitronensauce:

1 Zitrone
50 g Zucker
100 g Schlagsahne
50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1 Kopfsalatherz

Zubereitung

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Backofen auf 170 Grad Grillfunktion vorheizen.

Für das Wolfsbarschfilet mit gebackenen Ziegenkäse-Feigen Fischfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Filets von jeder Seite ca 1 Minute scharf anbraten und anschließend auf ein Backblech geben.



Feigen abspülen und in Scheiben schneiden. Geschnittene Feigen mit dem zerbröselten Ziegenkäse auf die Filets legen und bei vorgeheiztem Grill knapp 5 Minuten grillen. Danach aus dem Ofen herausnehmen und mit Pfeffer betreuen und Olivenöl sowie altem Balsamico beträufeln.

Für das Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse Minze abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Zuckerschoten halbieren und mit Erbsen in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, anschließend in kaltem Wasser abschrecken und mit der Minze bestreuen.

Für die Zitronensauce Zitrone waschen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen. 50 ml Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zitronenabrieb und 2 EL Saft zugeben. Topf vom Herd nehmen. Sahne halbstreif schlagen, vorsichtig einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 2/3 der Sauce in das Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse geben und 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur Kopfsalat waschen, trockenschleudern und auf einem Teller anrichten.

Das Wolfsbarschfilet mit gebackenen Ziegenkäse-Feigen und Erbsen-Zuckerschoten-Gemüse in Zitronensauce ebenfalls auf diesem Teller anrichten und servieren.



Dessert: „Avocado-Schoko-Mousse mit marinierten Erdbeeren“ von Christian Stübinger

Zutaten für zwei Personen

Für die Avocado-Schoko-Mousse:

1	Avocado
1	reife Banane
3 EL	Kokosmilch
200 g	Zartbitterschokolade
2 EL	Ahornsirup
20 g	Mandeln, gestiftet
3 EL	Backkakao
1 EL	Kakaonibs

Für die Erdbeeren:

5	Erdbeeren
1 EL	Ahornsirup
1	Limette
2 EL	Amaretto
	Zucker, zum Abschmecken
	Chiliflocken, zum Abschmecken

Zubereitung

Für die Avocado-Schoko-Mousse Bananen schälen. Die Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch auslöffeln. Bananen und Avocadofruchtfleisch mit Ahornsirup, Kokosmilch, Zartbitterschokolade und Backkakao in einen Standmixer geben und zu einer Mousse mixen.

Mandelstifte kurz in einer Pfanne anrösten und mit Kakaonibs in die Mousse geben und verrühren.

Saft einer Limette auspressen.

Für die Garnitur Erdbeeren von den Enden befreien, waschen, vierteln und mit Ahornsirup, Amaretto, Limettensaft, Chiliflocken und Zucker vermengen.

Die Avocado-Schoko-Mousse auf einem Teller mit marinierten Erdbeeren anrichten, mit übrigen Erdbeeren garnieren und servieren.



Hauptgang: „Kalbsschnitzel mit Champignons-Cognac-Sauce, Rosmarinkartoffeln und Zuckerschoten“ von Katharina Gerke

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsschnitzel und die Champignon-Sauce:

2	Kalbsschnitzel à 200 g
25 g	Speckwürfel
250 g	Champignons
1	Schalotte
4 EL	Butter
250 ml	Sahne
75 ml	weißer Portwein
25 ml	Cognac
150 g	Mehl
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle,
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffeln und Zuckerschoten:

250 g	Drillinge
1 Zehe	Knoblauch
200 g	Zuckerschoten
2 EL	Butter
2 Stängel	Rosmarin
1 EL	Brauner Zucker
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Für die Sauce Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl glasig anschwitzen. Speckwürfel hinzugeben und kross anbraten. Die Champignons putzen und vierteln, dann zu dem Speck geben und leicht anbraten. Mit Portwein ablöschen, bis alles bedeckt ist. Den Portwein solange reduzieren, bis die Flüssigkeit fast vollständig verschwindet.

Für die Kartoffeln die Drillinge halbieren und in Salzwasser gar kochen. Die Zuckerschoten in Salzwasser blanchieren, nach wenigen Minuten abschöpfen in Eiswasser abschrecken, heraus nehmen und kurz ruhen lassen. Die Drillinge ebenfalls abschütten.

In einer Pfanne etwas Butter zerlassen. Rosmarin abzupfen, Knoblauch abziehen und andrücken, beides in die Pfanne geben. Drillinge mit der Schnittfläche nach unten bei mittlerer Hitze in der Pfanne knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Champignons mit Cognac ablöschen und sofort flambieren. Auch hier den Cognac fast vollständig reduzieren lassen. Im Anschluss die Sahne hinzugeben. Die Sauce soweit reduzieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die Kalbsschnitzel das Fleisch flach klopfen, beidseitig salzen, in Mehl wälzen und überschüssiges Mehl abklopfen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Schnitzel sanft darin anbraten bis sie von beiden Seiten leicht gebräunt sind.



Für die Zuckerschoten ebenfalls etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und mit braunem Zucker leicht karamellisieren.

Kalbsschnitzel mit Champignon-Cognac-Sauce, Rosmarinkartoffeln und Zuckerschoten auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Schokoladenküchlein mit weißem Schokokern und Mango- Eis“ von Katharina Gerke

Zutaten für zwei Personen

Für das Schokoladenküchlein:

50 g	weiße Schokolade
1	Ei
50 g	weiche Butter
85 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1 EL	Kakaopulver
50 g	Zucker

Für das Mangoeis:

300 g	TK Mango
100 ml	Sahne
60 g	Puderzucker

Für die Garnitur:

125 g	frische Himbeeren
100 g	frische Erdbeeren
125 g	frische Heidelbeeren
1/2	Mango

Zubereitung

Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Für das Mangoeis gefrorene Mango mit Puderzucker in einen Mixer geben und zerkleinern. Sahne hinzugeben und zu einem cremigen Fruchteis verarbeiten. Bis zum Servieren im Kühlfach kalt stellen.

Für das Schokoladenküchlein Butter und Zucker schaumig rühren. Ei unter Rühren hinzugeben. Mehl, Backpulver und Kakaopulver miteinander vermengen und anschließend zur Buttermasse geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Die Mulden eines Muffinblechs mit Butter einfetten und jeweils bis zur Hälfte mit dem Teig füllen. Dann je ein Stück weiße Schokolade in die Mitte jeder Mulde legen und den restlichen Teig darauf geben.

Etwa 20 Minuten im Ofen backen.

Beeren waschen, Erdbeeren halbieren. Das Fruchtfleisch der Mango herauslösen und würfeln. Beeren, Erdbeeren und Mangowürfel in einer Schüssel vermengen.

Schokoladenküchlein mit dem Eis auf Tellern anrichten, mit frischem Obst garnieren und servieren.



Hauptgang: „Saltimbocca alla romana mit Zucchini-Paprika-Gemüse in Tomatensauce“ von Christa Schweizer

Zutaten für zwei Personen

Für das Saltimbocca:

- 4 kleine Kalbsschnitzel, à 60 g
- 2 Scheiben Parmaschinken
- 1 Zweig Salbei
- 2 EL Mehl
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle,
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Tomatensauce:

- 1 Zwiebel
- 1 Zweig Salbei
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- 3 EL Marsala
- 400 g stückige Dosentomaten
- 2 EL Aprikosenkonfitüre

Für das Gemüse:

- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 2 EL Mehl
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Ofen auf 50 C Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch Salbei waschen und trocken schütteln und Blätter abzupfen. Schinkenscheiben quer halbieren. Die Schnitzel flach klopfen, salzen und pfeffern. Jeweils mit Schinken und 2 Blättern Salbei belegen zusammenklappen und mit Spieß feststecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die restlichen Salbeiblätter in die Pfanne geben und kurz anbraten, herausnehmen und im Ofen warm halten.

Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Dosentomaten in einem Topf erhitzen Thymian – und Rosmarinblätter hinzufügen. Zwiebel abziehen, klein hacken und hineingeben. Mit Marsala und Konfitüre abschmecken und köcheln lassen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel in Mehl wenden und scharf anbraten. Hitze reduzieren und 1 bis 2 Minuten garen lassen.

Zucchini und Paprika putzen und in grobe Würfel schneiden. In einer weiteren Pfanne Olivenöl



erhitzen. Zucchini- und Paprikawürfel mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die mehlierten Gemüsewürfel in der Pfanne anbraten. Gut durchschwenken und ca. 3 bis 4 Minuten garen. Zucchini und Paprika in die Tomatensauce geben und ziehen lassen.

Saltimbocca alla romana mit Zucchini-Paprika-Gemüse in Tomatensauce auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Beschwipstes Heidelbeermark mit Amarettini-Crunch und Sahne“ von Christa Schweizer

Zutaten für zwei Personen

100 g	TK-Heidelbeeren
100 g	frische Heidelbeeren
100 ml	Sahne (geschlagen)
100 g	Baiser
100 g	Amarettini
1 EL	Schokoraspeln, für die Garnitur
2 cl	Orangenlikör
4 EL	Zucker

Zubereitung

Die frischen Heidelbeeren waschen und abtrocknen. Die Hälfte der frischen Heidelbeeren beiseite stellen. Die restlichen Heidelbeeren im Mixer mit etwas Zucker pürieren. Orangenlikör dazu geben und nach und nach die gefrorenen Heidelbeeren dazu geben, bis ein homogenes Püree entsteht.

Sahne mit etwas Zucker steif schlagen. Baiser und Amarettini zerbröseln. In Dessertgläser zuerst etwas Heidelbeerpüree geben, ein paar der beiseite gestellten Heidelbeeren dazu geben und dann Baiser- und Amarettinibrösel und eine Schicht geschlagene Sahne hinzufügen. Den Vorgang wiederholen und die Gläser kalt stellen.

Das beschwipste Heidelbeermark mit Amarettini-Crunch und Sahne mit frischen Heidelbeeren und Schokoraspeln garnieren und servieren.