

| Die Küchenschlacht - Menü am 05. Februar 2016 |
Finalmenü- Alfons Schuhbeck



**Final-Vorspeise: „Gebratene Wachtel auf mariniertem Wirsing-Feldsalat“
von Alfons Schuhbeck**

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

2	mittlere Wirsingblätter
150 g	kleiner Feldsalat
1	Zitrone
1	Orange
1 TL	frisch geschnittene Petersilie
1 EL	Apfelessig oder Quittenessig
2 TL	mildes Olivenöl
1 Prise	Zucker
	mildes Chilisalz, zum Würzen
	Salz, aus der Mühle

Für die Wachtel:

4	Wachtelbrustfilets
4	Wachtelkeulen (mit Haut)
200 ml	Hühnerfond
1 Zehe	Knoblauch
2 Scheiben	Ingwer
2 Msp.	Garam Masala
20 g	kalte Butter
½ TL	Pflanzenöl
	mildes Chilisalz

Zum Anrichten:

1 EL	grob gehackte Walnusskerne
1 EL	Granatapfelkerne

Zubereitung

Salzwasser in einem Topf erhitzen.

Für den Salat Wirsingblätter waschen, Blattrippen entfernen und Blätter in Streifen oder Rauten schneiden. In Salzwasser einige Minuten noch leicht bissfest kochen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und etwas ausdrücken.

Feldsalat gründlich putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern.



Wirsing und Feldsalat kurz vor dem Anrichten mit Petersilie mischen und mit Essig, Öl, Chilisalز, Zitronen- und Orangenabrieb sowie Zucker marinieren.

Für die Wachtel Wachtelbrustfilets und Wachtelkeulen waschen und trocken tupfen. Von den Keulen die Oberschenkelknochen auslösen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, Öl mit Pinsel darin verstreichen, Brustfilets und die Keulen darin auf der Hautseite goldbraun anbraten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls kurz braten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und Bratensatz mit Fond ablöschen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit geschältem Ingwer und Garam Masala zum Fond geben. Die kalte Butter unerrühren und mit Chilisalز würzen. Die Wachtelteile wieder in die Pfanne legen und darin knapp unter dem Siedepunkt etwa zwei Minuten saftig durchziehen lassen.

Salat mit Walnüssen und Granatapfelkernen sowie Wachtelteilchen mit Würzbuter aus der Pfanne auf Tellern anrichten und servieren.



Final-Hauptgang: „Lachs auf Piña-Colada-Risotto mit wildem Brokkoli“ von Alfons Schuhbeck

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

120 g	Risottoreis
1 Scheibe	Dosenananas oder vollreife frische Ananas
100 ml	Gemüsefond
75 ml	Kokosmilch
125 ml	Ananassaft
	weißer Rum, zum Abschmecken
	mildes Chilusalz, zum Abschmecken

Für das Gemüse:

125 g	wilder Brokkoli, (ersatzweise handelsüblicher Brokkoli)
6	Mini-Urkarotten
1 Zehe	Knoblauch
2 Scheiben	Ingwer
3 cm	Vanilleschote
1 Splitter	Zimtrinde
200 ml	Gemüsefond
1 TL	mildes Olivenöl
	Mildes Chilusalz, zum Abschmecken

Für den Lachs:

300 g	Lachsfilets, ohne Haut und Gräten
2 TL	mildes Olivenöl
	rot-grünes Chilusalz mit Vanille, (ersatzweise mildes Chilusalz)

Zubereitung

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reis auf einem Sieb unter fließend kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft, und abtropfen lassen. Einen Teil Reis mit vier Teilen Flüssigkeit aus Fond, Kokosmilch und Ananassaft in einen Topf geben und leicht köcheln lassen. Ein Blatt Backpapier direkt darauflegen und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Ananasscheiben in einen halben bis zwei Zentimeter große Würfel schneiden und zum Schluss unter den Risotto ziehen, mit Chilusalz und Rum abschmecken.

Brokkoli putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Karotten putzen, die grünen Stielansätze dabei auf ca. 1 cm kürzen und schälen. Je nach Größe der Karotten diese ggf. schräg halbieren.

Die Gemüsesorten bei 80 Grad in einem Dampfgarer vier bis fünf Minuten bissfest dämpfen. Den Fond in einer Pfanne erwärmen, Vanille, Zimt, Knoblauch und Ingwer dazu geben. Mit Chilusalz würzen und das Gemüse darin wenden. Zum Schluss das Olivenöl hinzufügen.



Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in sechs gleich große Stücke schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen in 15 bis 20 Minuten saftig durch garen. Mit Olivenöl bepinseln und mit dem rot-grünen Chilisalz mit Vanille würzen.

Risotto mit Lachs und Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.