

| Die Küchenschlacht - Menü am 09. März 2016 |
Thementag: „Kräuter in Hülle und Fülle“ - Alfons Schuhbeck



Thementag: „Kräuter in Hülle und Fülle“: „Kalbsmedaillons mit Zitronen-Kräuter-Sauce und Kartoffel-Kräuter-Plätzchen“ von Wilma Amort

Zutaten für zwei Personen

Für die Kalbsmedaillons:

| | |
|-------|---|
| 500 g | Kalbsfilet am Stück, ohne Haut und Sehnen |
| 100 g | große Kapernäpfel |
| 100 g | schwarze Oliven, entsteint |
| 6 EL | Olivenöl |

Für die Zitronen-Kräutersauce:

| | |
|-------------|----------------------------------|
| 1 | Zitrone |
| 3-4 Stängel | glatte Petersilie |
| 3-4 Zweige | Oregano |
| 3-4 Zweige | Zitronenthymian |
| 75 g | Butter |
| 2 EL | Honig |
| 1 Knolle | Knoblauch |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Kartoffel-Kräuter-Plätzchen:

| | |
|------------|----------------------------------|
| 300 g | festkochende Kartoffeln |
| 1 | Ei |
| 70 g | Butter |
| 3 EL | Mehl |
| 1 Bund | Schnittlauch |
| 1 Bund | Petersilie |
| 3-4 Zweige | Thymian |
| 100 ml | Rapsöl, zum Ausbacken |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Zubereitung

Für die Kartoffelplätzchen die Kartoffeln schälen, mit einer Reibe in eine Schüssel raspeln, den austretenden Saft wegschütten, die geriebenen Kartoffeln durch ein Küchentuch auspressen bis sie ziemlich trocken sind.

Die Kräuter abbrausen, trocken tupfen und fein hacken. Das Ei aufschlagen und mit Mehl und Kräutern unter den Teig mischen. Teig salzen, pfeffern und gründlich vermengen.



Anschließend in einer Pfanne in Butter und Rapsöl goldbraun ausbacken. Auf einem Küchekrepp abtropfen lassen.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale mit einem Kartoffelschäler hauchdünn herunterschälen. Die Schale in feine Streifen schneiden. Anschließend Frucht halbieren und Saft auspressen.

Petersilie, Zitronenthymian und Oregano waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und kleinhacken.

Für das Fleisch Kalbsfilet waschen, trocken tupfen, in circa zwei Zentimeter breite Medaillons schneiden und diese von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kalbsmedaillons darin auf jeder Seite circa drei Minuten anbraten. Kapern, Oliven und Zitronenschale hinzufügen und kurz mitbraten. Medaillons mit Zitronensaft ablöschen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Butter in Stücke schneiden und zusammen mit Honig unterschwenken. Gehackte Kräuter einrühren und die Sauce abschmecken.

Medaillons auf Tellern anrichten, Sauce mit Oliven und Kapern darüber geben.



Thementag „Kräuter in Hülle und Fülle“: „Kräuterschnitzel vom Hähnchen mit Rosmarinkartoffeln, Mandel-Brokkoli und Limetten-Chili-Dip“ von Simon Tschabold

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

| | |
|---------------|----------------------------------|
| 2 | Hähnchenbrüste |
| 1 | Zitrone |
| 2 | Eier |
| 200g | Mehl |
| 200g | Panko-Paniermehl |
| 100g | Schmand |
| 1-2 Esslöffel | Dijonsenf |
| 1 TL | Thymian, getrocknet |
| 1 TL | Oregano, getrocknet |
| 1 TL | Majoran, getrocknet |
| 1 TL | Bohnenkraut, getrocknet |
| 200ml | Erdnussöl, zum Ausbacken |
| | Salz, aus der Mühle |
| | Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle |

Für die Kartoffeln:

| | |
|--------|--------------------------|
| 500g | festkochende Kartoffeln |
| 3 TL | Rosmarin, getrocknet |
| ½ Bund | Rosmarin |
| | Olivenöl, zum Beträufeln |
| | Salz, aus der Mühle |

Für den Brokkoli:

| | |
|-------|---------------------|
| 1 | Brokkoli |
| 30 g | Butter |
| 100 g | Mandelscheiben |
| | Salz, aus der Mühle |

Für den Limettendip:

| | |
|---------------|--------------|
| 2-3 | Limetten |
| 250 ml | Schmand |
| 1-2 Esslöffel | Honig |
| 1 | Chillischote |

Zubereitung

Einen Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.



Für das Schnitzel die Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, einen Tropfen Öl daraufgeben und mit Klarsichtfolie bedecken und plattieren. Die Brüste mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mehlieren.

Für die Kräuterpanade die Zitrone halbieren und auspressen. In einem tiefen Teller die Eier mit dem Schmand, dem Dijonsenf, den Kräutern, etwas Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut verquirlen. In einem weiteren Teller das Panko einfüllen. Die Hähnchenbrüste in der Eimasse wenden und dann gut mit dem Panko panieren.

In einer hohen Bratpfanne genug Erdnussöl erwärmen, damit das Schnitzel komplett im Öl schwimmen kann. Das Schnitzel im Öl anschließend auf beiden Seiten ausbacken und dann auf Küchenpapier das übrige Fett abtropfen.

Für die Ofenkartoffeln die Kartoffeln waschen, in eine typische Wedge-größe zuschneiden und anschließend mit Olivenöl, dem getrockneten Rosmarin und Salz marinieren. Den frischen Rosmarin waschen, trocken tupfen und ebenfalls über die Kartoffeln geben.

Die Kartoffeln anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft je nach Schnittgröße bis zu 30 Minuten backen.

Den Brokkoli in etwa gleich große Rosen zuschneiden und in siedendem Salzwasser mit geschlossenem Deckel circa zehn Minuten bissfest garen und anschließend abgießen.

In einer Pfanne die Mandelblättchen vorsichtig ohne Fett goldgelb rösten. Anschließend die Butter hinzufügen und schmelzen lassen.

Für den Dip etwas Limettenabrieb herstellen und den Saft auspressen. Den Schmand mit Limettenabrieb, Limettensaft und eine bis zwei Esslöffeln Honig vermengen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Ebenfalls hinzugeben.

Zum Anrichten das Schnitzel, die Ofenkartoffeln und den Brokkoli auf flache Teller geben, den Brokkoli mit den Buttermandeln bestreuen und den Dip in einem Schälchen dazureichen.



Kräuter in Hülle und Fülle: „Wildlachs mit Kräuter-Creme-Topping, Kerbel-Gnocchi, Petersilienöl und Wildkräutersalat“ von Anuschka Weidig

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

- 2 Wildlachsfilets, ohne Haut
- 1 Zitrone
- 100 g Crème fraîche
- 2 EL Semmelbrösel
- 30 g Parmesan
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Zitronenthymian
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Zucker, zum Abschmecken
- Butter, zum Einfetten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Gnocchi:

- 2-3 mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Mehl
- 50 g Ricotta
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- ½ Bund Kerbel
- ½ Bund Petersilie
- 1 Muskatnuss, zum Abschmecken

Für das Petersilienöl:

- 50 ml Olivenöl
- ½ Bund Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat:

- 200 g Wildkräuter-Mix (z.B. Löwenzahn, Rucola, Brunnenkresse, Radieschengrün, Mangold, Sauerampfer, Zitronenmelisse)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Himbeeressig

- 1 Zitrone
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Den Fisch waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gefettete Auflaufform legen. Die fünf Kräuter waschen und trockentupfen. Die Hälfte der Kräuter fein hacken und mit Crème fraîche verrühren. Parmesan fein reiben und mit den Semmelbröseln zur Crème geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Crème auf dem Fisch verteilen und bei 160 Grad 15 Minuten garen.

Den Saft einer Zitrone auspressen. Essig, Öl und etwas Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und darin die übrigen Kräuter marinieren. Den restlichen Zitronensaft beiseite stellen.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen und die marinierten Kräuter darauf legen.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser kochen. Wenn sie gar sind, mit kaltem Wasser abschrecken und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Petersilie und den Kerbel waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit dem Mehl, Ricotta und Ei zu den Kartoffeln geben und gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen und mit einer Gabel flach drücken. Die Gnocchi kurz in Salzwasser garen, wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie fertig.

Für das Petersilienöl die Petersilie waschen, trocken tupfen und mit dem Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat die Wildkräuter putzen, waschen und trocken tupfen. Für die Marinade Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft mischen und den Salat damit marinieren.

Den Wildlachs mit dem Kräuter-Creme-Topping, den Gnocchi und dem Salat auf Tellern anrichten. Etwas Petersilienöl über die Gnocchi geben und servieren.



Thementag: „Kräuter in Hülle und Fülle“: „Lammlachs unter der Kräuterkruste mit Rosmarinjus und Kräuterspätzle“ von Klaus-Dieter Braun

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm:

- 2 Lammlachse à 200 g
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 Zweige Thymian
- 4 Zweige Rosmarin
- Rapsöl, zum Anbraten

Für die Kräuterkruste:

- 50 g Weißbrot
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter, zimmerwarm
- ½ Bund Kräuter für Frankfurter grüne Sauce

Für die Kräuterspätzle:

- 200 g Mehl doppelgriffig
- 3 Eier
- 70 g Creme fraîche
- 70 g Saure Sahne
- ½ Bund Kräuter für Frankfurter grüne Sauce
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz
- Butter, zum Anbraten

Für den Rosmarinjus:

- 1 Mohrrübe
- 1 Stück Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Limette
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Kalbsfond
- 100 ml Rotwein
- 100 ml Portwein (rot)
- 5 Zweige Rosmarin
- Olivenöl, zum Anbraten
- Speisestärke, zum Abbinden
- Zucker, zum Abschmecken



Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Einen Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Kräuterkruste die Butter mit einem Mixer schaumig rühren. Kräuter waschen, trockentupfen, teilweise Stiele entfernen. Schalotten und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Zusammen mit Kräutern und Weißbrot im Blitzhacker klein mixen. Die kleingehackte Masse unter die Butter mischen. Die Kräuterbutter zwischen zwei Frischhaltefolien ausrollen (maximal drei Millimeter dick) und in den Tiefkühler geben.

Für das Fleisch Knoblauch abziehen und kleinhacken. Kräuter waschen und trockentupfen. Den Lammrücken mit den Kräutern in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Anschließend für etwa 20 Minuten auf ein Gitter in den Backofen geben. Mit einem Fleischthermometer die Kerntemperatur (60 bis 62 Grad) überprüfen.

Nach etwa zehn Minuten die Kräuterbutter zum Übergrillen auf das Lamm legen. Den Backofen auf Grillfunktion 220 Grad schalten. Die Kruste sollte goldbraun werden.

Für den Rosmarinjus Rosmarin waschen, trockentupfen und kleinschneiden. Mohrrübe und Sellerie schälen, Zwiebel abziehen. Alles kleinschneiden. Den Saft einer halben Limette auspressen. Das Wurzelgemüse in etwas Olivenöl anschwitzen, anschließend Tomatenmark hinzufügen. Den Kalbsfond, den Rotwein, den Portwein und die Rosmarinzweige für ca. 5 Minuten auf großer Flamme kochen lassen. Etwas Limettensaft hinzufügen. Anschließend durch ein Sieb gießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun stark einkochen lassen. Eventuell mit etwas Speisestärke abbinden.

Für die Kräuterspätzle die Kräuter fein schneiden und mit der sauren Sahne und der Creme fraîche im Mixer pürieren. Eier aufschlagen und mit dem Kräuterpüree, Mehl, Salz und Öl mit einem Handrührer drei bis fünf Minuten verkneten, bis der Teig Blasen wirft. Je nach Konsistenz, eventuell etwas kaltes Wasser (circa 100 Milliliter) hinzufügen.

In einem Topf reichlich Wasser aufkochen. Den Teig mit einer Spätzlepresse in das Wasser pressen. Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen aus dem Wasser nehmen. Abtropfen lassen und vor dem Servieren in einer Pfanne bei milder Hitze in Butter anschwemmen.

Die Lammlachse mit den Spätzle und dem Rosmarinjus auf Tellern anrichten und servieren.