

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. August 2021** ▪
Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Stephanie Mende

**Saiblingsfilet mit Fenchel-Gemüse, Safransauce und
Kartoffelwürfeln**

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets, á 200 g
 1 Knoblauchzehe
 5 Wacholderbeeren
 Zucker, zum Einreiben
 400 ml Öl, zum Einlegen
 Fleur de Sel

Den Backofen auf 90 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Knoblauchzehe halbieren und die Form, in der der Saibling im Ofen gegart wird, einreiben. Öl in die Schale geben und im vorgeheizten Backofen auf 65 Grad erhitzen. Saiblingsfilets unter fließendem Wasser abbrausen und mit einem Küchenkrepp trockentupfen. Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen, etwas Salz und Zucker dazugeben und die Filets mit der Salz-Zucker-Mischung einreiben. Circa 5 Minuten einwirken lassen, danach abwaschen, Filets trockentupfen und in das Ölbad im Ofen geben. Die Hautseite nach oben legen. Die Temperatur des Backofens auf 60 Grad reduzieren. Nach ca. 15 - 20 Minuten die Filets auf dem Ölbad nehmen, abtropfen lassen, Haut abziehen und mit Fleur de Sel würzen.



WWF empfiehlt insbesondere Saiblinge, die mit einem **Bio Label (Aquakultur)** sowie mit dem **ASC Label (Aquakultur)** gekennzeichnet sind. Empfehlenswert sind Fische, die aus Europa und der Schweiz stammen und in Kreislaufanlagen gezüchtet werden, außerdem Fische aus Island, die aus Teichanlagen und Durchflussanlagen stammen.

Für die Kartoffelwürfel:

3 große, festkochende Kartoffeln
 Kräutersalz, zum Abschmecken
 500 ml Pflanzenöl, zum Frittieren

Öl in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen. Kartoffeln schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in das heiße Öl geben und circa 15 Minuten bei mittlerer Hitze frittieren. Kartoffeln herausnehmen und auf einem Teller mit Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen. Nach 5 Minuten nochmals in das heiße Fett geben und goldbraun ausbacken. Kartoffelwürfel aus dem Öl nehmen, abtropfen lassen und mit Kräutersalz abschmecken.

Für das Gemüse:

2 Fenchelknollen
 1 Monterosa-Tomate
 2 EL Gemüsefond
 Zucker, zum Abschmecken
 2 EL Butter, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Tomate kreuzförmig einritzen und mit kochendem Wasser übergießen. Haut der Tomate abziehen und Kerne entfernen. Fenchel putzen, vom Strunk befreien und in feine Scheiben schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchelstreifen darin dünsten. Tomate in kleine Würfel schneiden und zum Fenchel geben. Mit Gemüsefond, Salz und Zucker abschmecken.

Für die Sauce: Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Safranfäden in einer Tasse mit 2 EL heißem Wasser übergießen. Puderzucker in einem Topf bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren, mit Weißwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Fond - bis auf zwei Esslöffel - dazugeben und kurz aufkochen lassen. Safranwasser dazu geben. Speisestärke in den kalten Fond rühren und ebenfalls dazu geben. Nochmals kurz aufkochen lassen. Sahne dazugeben und mit Zitronenabrieb und Chilisalz abschmecken. Zum Schluss mit kalter Butter aufmixen.

1 Zitrone
50 ml Sahne
1 EL kalte Butter
40 ml Weißwein
125 ml Geflügelfond
1 g Safran
1 TL Puderzucker
1 TL Speisestärke
Chilisalz, zum Abschmecken

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sebastian Oswald

Rehrücken mit Spitzkohl und Portweinjus

Zutaten für zwei Personen

Für Filet und Jus:

250 g Rehrücken, vom Mittelstück
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Chilischote
 ½ Ingwerknolle
 1 Zitrone
 50 g Butter
 150 g kalte Butter
 100 ml Madeira
 100 ml roter Portwein
 200 ml trockener Rotwein
 300 ml Wildfond
 1 EL alter Balsamico
 1 EL Puderzucker
 2 EL Tomatenmark
 2 Zweige Rosmarin
 1 TL Wacholderbeeren
 1 TL Piment
 2 Lorbeerblätter
 1 TL Zimt
 Butterschmalz, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in etwas Butterschmalz kurz und scharf anbraten. Nun das Fleisch herausnehmen und in den vorgeheizten Ofen warmhalten. In die gleiche Pfanne etwas Puderzucker streuen, Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten lassen, nacheinander alle Flüssigkeiten hinzufügen und um die Hälfte reduzieren. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Ein Stück des Ingwers abschneiden, schälen und ebenfalls klein hacken. Zitrone waschen und 2 Zitronenschalen abschälen. Nun Knoblauch, Rosmarin, Chili, Ingwer und Zitronenschalen dazugeben und nach 2 Minuten wieder herausnehmen. Balsamico dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Jus mit eiskalter Butter binden. Die übriggebliebene Knoblauchzehe abziehen und 1 TL Wacholderbeeren mörsern. Kurz vor dem Anrichten das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in einer separaten, heißen Pfanne mit Butter, Zimt, Wacholderbeeren, Piment, Lorbeerblättern, Rosmarin und der Knoblauchzehe fertig braten.

Für den Kohl:

1 Spitzkohl
 50 geröstete Cashewkerne
 50 g gesalzene Butter
 50 ml dunkle Sojasauce

Den Spitzkohl waschen, halbieren und eine Hälfte in feine Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne flüssig werden lassen und die Spitzkohlscheiben dazugeben. Den Kohl kurz angehen lassen, die Cashewnüsse dazugeben und mit dunkler Sojasauce ablöschen.

Für die Garnitur:

Rote-Rübe-Kresse
 Fleur de Sel

Das Reh mit Spitzkohl und Portweinjus auf Tellern anrichten und mit etwas Kresse garnieren. Ggf. mit etwas Fleur de Sal bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lara Maria Klewin

Lauchpuffer mit Ingwer-Tomaten-Salat und Gartenkräuter-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Lauchpuffer:

500 g Lauch
3 Schalotten
1 rote Chilischote
50 g Butter
2 Eier
150 ml Milch
120 g Weizenmehl
1 EL Backpulver
½ Bund Petersilie
1 TL brauner Zucker
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Kurkuma
½ TL Zimt
6 EL Olivenöl, zum Braten
½ TL Salz, aus der Mühle

Den Lauch vom Strunk entfernen, in circa 1 cm dicke Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Lauch sowie Schalottenwürfel circa 15 Minuten braten. Die Lauch-Zwiebel-Mischung in eine Schüssel umfüllen. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Dann 1 TL Koriander abzupfen und kleinhacken. Chili, Petersilie, Zucker, Salz und alle anderen Gewürze unter die Lauch-Zwiebel-Mischung mischen und die Masse abkühlen lassen. Ein Ei trennen und das aufgefangene Eiweiß steif schlagen. Anschließend unter die abgekühlte Lauchmasse heben. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. In einer zweiten Schüssel das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Ein Ei, Milch und die geschmolzene Butter zufügen und zu einem Teig verrühren. Den Teig nun unter die Lauchmasse ziehen. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze aufsetzen, jeweils 3 EL Olivenöl in die heiße Pfanne geben und die Puffer circa 2 Minuten von jeder Seite braten.

Für den Salat:

200 g Fleischtomaten
3 Frühlingszwiebeln
½ grüne Chili
4 Zweige Koriander
1 Ingwerknolle
Honig, nach Bedarf
2 TL Sherry-Essig
½ EL Sonnenblumenöl
½ TL Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten waschen, von den Enden befreien und fein würfeln. Vom Ingwer ein Stück abschneiden, schälen, grob schneiden und mit Meersalz zu einer Paste zerstoßen. Frühlingszwiebel waschen, von Ende befreien, in feine Streifen schneiden und mit der Ingwerpaste vermengen. Öl im Topf erwärmen. Sherry-Essig, Pfeffer und Honig hinzugeben und kurz erhitzen. Anschließend auf die Tomatenwürfel tröpfeln. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und mit dem Tomatensalat vermengen.

Für den Dip:

1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
100 g griechischer Joghurt
100 g Schmand
Je ½ Bund Gartenkräuter (Petersilie, Koriander, Schnittlauch, Minze)
3 EL Olivenöl
½ TL Salz, aus der Mühle

Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Von den Gartenkräutern je 2 EL abzupfen und klein hacken. Knoblauch, 1 EL Zitronensaft, die Gartenkräuter und alle anderen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Gegebenenfalls abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christian Fitzek

Surf & Turf: Rinderfilet und Garnele mit Rosmarin-Kartoffelwürfeln, Bohnen im Speckmantel und Sauce béarnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet

- 2 Rinderfilets, á 180 g
- ½ Knoblauchknolle
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 EL Butterschmalz, zum Anbraten
- Butter, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 130 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Rinderfilets waschen, trocken tupfen und in etwas Butterschmalz von jeder Seite kurz anbraten. Anschließend im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 56 – 57 Grad garen. Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine Hälfte klein hacken. Rosmarin abrausen, trockenwedeln und beiseitelegen. Die Filets aus dem Ofen nehmen und in einer Pfanne mit etwas Butter, dem Knoblauch, 2 Zweigen Rosmarin sowie Salz und Pfeffer nachbraten.

Für die Garnelen:

- 2 Riesengarnelen
- ½ Knoblauchknolle
- 1 Zitrone
- 1 EL Sonnenblumenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchknolle abziehen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen in die Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur scharf anbraten. Die Zitrone waschen und Scheiben schneiden. Anschließend die Temperatur reduzieren. ¼ der Zitronenscheiben und den eine Hälfte des noch ganzen Knoblauchs hinzugeben, mitbraten und mit etwas Salz abschmecken.



Laut **WWF** sollten Sie auf **Garnelen** zurückgreifen, die aus der **Bioaquakultur** oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Für die Speckbohnen:

- 3 Baconstreifen
- 20 grüne Bohnen
- Neutrales Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die grünen Bohnen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen. Nun die Stängel leicht pfeffern und salzen. Die Bohnen in je 1 Baconstreifen einrollen. Öl in der einer Pfanne erhitzen und die Bohnen-Päckchen bei mittlerer Temperatur leicht knusprig anbraten.

Für die Rosmarin-Kartoffel-Würfel:

- 3 festkochende Kartoffeln
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 EL Butterschmalz, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln putzen und in 1 cm x 1 cm große Würfel schneiden. Anschließend 5 – 6 min in gesalzenem Wasser kochen. Sind die Würfel gar, herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Anschließend in der Pfanne bei mittlerer Temperatur mit etwas Butterschmalz und dem Rosmarin die Kartoffelwürfen leicht knusprig garen.

Für die Sauce béarnaise: Estragon und Kerbel abbrausen, trockentupfen und je ½ des Bundes klein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft einer Hälfte auffangen. Schalotte abziehen und kleinhacken. Weißwein in einen Topf geben und gemeinsam mit Kräutern, der Hälfte des Zitronensaftes, den Schalottenwürfeln und den Wein reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einen Topf geben und bei niedriger Temperatur flüssig werden lassen und beiseitestellen. Die Eier trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb zu der Reduktion geben und über einem Wasserbad schaumig schlagen. Nun die flüssige Butter nach und nach hinzufügen. Estragon und Kerbel zur Sauce geben und ggf. noch einmal abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Hanny Laubach

Bowl mit gebratenem Rindfleisch, süßen Zwiebeln, Pak- Choi-Gemüse und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindfleisch:

300g Rindfleisch
300 g süße Zwiebeln
1 getrocknete Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 Limette
1 Ingwerknolle
40 g ungesalzene Erdnüsse
2 EL Sojasauce
1 EL Kokosblütenzucker
2 EL Maisstärke
Sesamöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend quer zur Faser in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit Maisstärke, Sojasauce und Pfeffer circa 15 Minuten marinieren. Inzwischen die Zwiebeln abziehen und in grobe Streifen schneiden. In einem beschichteten Topf die Erdnüsse goldbraun anrösten und beiseitestellen.

Im Wok Sesamöl erhitzen und das Fleisch darin kurz anbraten. Fleisch herausnehmen und im übriggebliebenen Fleischsud die Zwiebeln glasig dünsten. Kokosblütenzucker über die Zwiebeln streuen und diese karamellisieren. Chilischote hacken und mörsern. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Je nach Geschmack etwas Schale abreiben und beiseitestellen. Die Zwiebeln mit etwas gemörserten Chili, Salz und etwas Limettensaft und Limettenabrieb würzen. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Ein Stück des Ingwers abschneiden, schälen, kleinschneiden und beides zu den Zwiebeln geben. Fleisch unterheben. Abgedeckt etwas ziehen lassen.

Für das Gemüse:

4 Mini-Pakchoi
1 getrocknete Chilischote
1 Limette
2 EL Sojasauce
Kokosblütenzucker, nach Bedarf
2 EL Sesamöl, zum Anbraten

Mini-Pakchoi waschen und halbieren. Strunk entfernen und die Pakchoi-Hälften in einer Grillpfanne mit Sesamöl von beiden Seiten stark anbraten. Chilischote hacken und mörsern. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Je nach Geschmack etwas Schale abreiben und beiseitestellen. Den Pakchoi mit Sojasauce, etwas gemörsertem Chili und Kokosblütenzucker abschmecken. Je nach Geschmack Limettensaft und Limettenabrieb hinzufügen.

Für den Reis:

150 g Basmatireis
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Den Reis in einem Topf glasig anbraten und anschließend mit der doppelten Menge Wasser auffüllen. Etwas Salz hinzugeben und den Reis circa 10 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen. Reis mit der Butter verfeinern und im Topf auf einer warmen Herdplatte ruhen lassen.

Für den Dip:

1 Limette
1 getrocknete Chilischote
3 EL Sojasauce
Kokosblütenzucker, nach Bedarf

Die Chilischote hacken und mörsern. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Je nach Geschmack etwas Schale abreiben und beiseitestellen. Aus Sojasauce, 1 EL Limettensaft, Limettenabrieb sowie etwas Chilipulver und Kokosblütenzucker einen Dip herstellen.

Für die Garnitur:

80 g Erdnüsse
1 Mango
1 Limette
7 Blüten der Kapuzinerkresse
Kokosblütenzucker, nach Bedarf

Die Mango schälen, Kern entfernen und in Scheiben schneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Nun die Mango in Limettensaft und etwas Kokosblütenzucker marinieren. Fleisch, Gemüse und Reis in einer Bowl anrichten. Mit marinierter Mango belegen und mit Koriander, Erdnüssen und Blüten verzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.