

| Die Küchenschlacht – Menü am 07.März 2017 |
Vorspeisen mit Alfons Schuhbeck



Christoph Wroblewski

Glasnudelsuppe mit Lauch und Garnelen-Tintenfisch-Spieß

Zutaten für zwei Personen

- Für die Suppe:** Den Lauch putzen, die Stange längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Karotte und den Sellerie schälen und kleinschneiden. Die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 1-2 Minuten ziehen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen und mit einer Küchenschere kleinschneiden. Das Sonnenblumenöl in einem Wok erhitzen. Den Sellerie, die Karotte und die Lauchstreifen darin unter Rühren anbraten und anschließend den Fond zugießen. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Die Zitronenmelisse abspülen, trocken tupfen und die Blätter von den Stängeln zupfen und kleinschneiden. Die Sojakeimlinge in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Das Zitronengras klopfen und schräg aufschneiden und zusammen mit dem Erdnussöl, den Glasnudeln, den Sojakeimlingen, der Sojasauce, der Fischsauce, der Austernsauce und etwas Zitronensaft zu den Lauchstreifen in den Wok geben. Einmal aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, weißem Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die gehackte Zitronenmelisse und den gehackten Koriander unterheben.
- 1 Stange Lauch
 - 1 Karotte
 - ¼ weißer Sellerie
 - 1 Staudensellerie
 - 75 g Glasnudeln
 - 1 Stange Zitronengras
 - ½ Zitrone
 - 200 ml Gemüsefond
 - 200 ml Fischfond
 - ¼ Bund Koriander
 - ¼ Bund Zitronenmelisse
 - 100 g frische Sojakeimlinge
 - 1,5 EL Sojasauce
 - 2 EL Fischsauce
 - 2 EL Austernsauce
 - 40 ml Erdnussöl
 - 1 EL Sonnenblumenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - 1 Prise gemahlener weißer Pfeffer
 - 1 Prise Cayennepfeffer
- Für den Speiß:** Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Tintenfisch waschen, den Knorpel entfernen und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Die Garnelen waschen und auf einem Küchenpapier trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und mit der Petersilie zusammen fein hacken und in einer kleinen Schale mit Paniermehl vermischen. Abwechselnd eine Garnele und einen Tintenfischring auf den Speiß bringen und diesen im vorbereiteten Paniermehl wenden, bis alles bedeckt ist. Nun ein Backblech mit wenig Olivenöl benetzen und die Speiße drauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und für 15-20 Minuten im Ofen garen. Ab und zu die Speiße mit dem entstandenen Fond übergießen. Die Schale von der Zitrone abreiben und zum Schluss darüber geben.
- 1 ausgenommener Tintenfisch
 - 8 Garnelen, küchenfertig
 - 1,5 EL Paniermehl
 - 1 Knoblauchzehe
 - ¼ Bund Petersilie
 - 1 EL Olivenöl Extravergine
 - ¼ Zitrone
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise Pfeffer

Die Glasnudelsuppe mit Lauch in einer Schüssel anrichten, mit dem Garnelen-Tintenfisch-Spieß garnieren und servieren.



Markus Schnabel

Thunfischtatar mit Linsen und Orangen-Sugo

Zutaten für zwei Personen

Für die Linsen: Für die Linsen die Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin anbraten, bis sie Farbe angenommen haben. Die Linsen dazugeben, mit dem Gemüsefond aufgießen und 20 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Daraufhin die Linsen abgießen, die Flüssigkeit auffangen und die kalte Butter zu der Flüssigkeit geben. Diese kurz aufschäumen. Die Linsen unterziehen und alles mit heller Sojasauce abschmecken. Den Koriander waschen und trocken tupfen. Die Blätter fein hacken und unter die Linsen heben.

75 g rote Linsen
70 g kalte Butter
½ Schalotte
150 ml Gemüsefond
1 EL helle Sojasauce
3 Zweige Koriander
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Tatar: Das Thunfischfilet ganz fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocknen und fein schneiden. Das Tatar mit Limettenschale, Schnittlauch, Sojasauce und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

250 g Thunfisch (Sushi Qualität)
½ Bund Schnittlauch
1 Limette
1,5 EL Sojasauce
1,5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Sugo: Für den Sugo eine Orange und die Limette auspressen. Beides mit dem Blutorangensaft und dem Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze auf ein Drittel reduzieren. Den Ingwer schälen und fein reiben, etwas davon beiseite stellen. Den Rest mit dem Sternanis in den Orangenfond geben. Die Speisestärke mit 2 EL Orangenfond anrühren, in den restlichen Fonds geben und unter Rühren andicken. Die übrige Orange schälen, die Filets herausschneiden und dritteln. Den Orangen-sugo vom Herd nehmen, die Orangenfilets hineingeben.

2 Orangen
1 Limette
120 ml Blutorangensaft
1 EL Zucker
Ingwer (Größe einer halben Walnuss)
½ Sternanis
½ TL Speisestärke

Das Thunfischtatar mithilfe eines Servierings auf Tellern anrichten, die Linsen daneben setzen, mit dem Orangen-Sugo umgießen und servieren.



Helga Stuhlfarrer

Spinatknödel auf Salatbett

Zutaten für zwei Personen

Für die Knödel:

225 g Spinat, TK, aufgetaut
 150 g Toastbrot
 1 Zwiebel
 1 Ei
 30 g Parmesan
 100 g Butter
 2 EL Semmelbrösel
 1 Muskatnuss
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rinde des Toastbrottes entfernen. Das innere des Brotes in Würfel schneiden und mit dem Spinat vermengen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie glasig sind. Den Parmesan reiben und zusammen mit dem Ei und den Semmelbröseln zu dem Spinat geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles miteinander vermengen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Spinatmasse zu Knödeln formen und in das kochende Wasser geben, bis sie an die Oberfläche steigen. Währenddessen die Butter in einen Topf geben und diese erhitzen, bis sie eine nussige Bräune bekommt. Die Knödel abgießen und in der braunen Butter schwenken.

Für den Salat:

50 g Rucola
 50 g Radicchio
 50 g grüner Blattsalat
 2 EL Pinienkerne
 20 g Parmesan
 3 EL Olivenöl
 1 TL Balsamicoessig
 2 EL Apfelessig

Den Salat gründlich waschen und trocken schleudern. Aus dem Olivenöl und den beiden Essigen ein Dressing anrühren und mit dem Salat vermengen. Den Salat mit Pinienkernen bestreuen und Parmesan darüber hobeln.

Die Spinatknödel auf dem Salatbett anrichten und servieren.



Josef Weber

Zucchini-Suppe mit Rote Bete und Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

750 g Zucchini
 1 Zwiebel
 1 Muskatnuss
 500 ml Gemüsefond
 125 ml Milch
 Pflanzenöl, zum Anbraten
 1 EL Essig
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zucchini schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Öl glasig andünsten. Mit dem Zucker karamellisieren, mit Essig ablöschen, die Zucchini-Würfel dazugeben und mit anbraten. Das Ganze anschließend mit Gemüsefond aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen.

Die Zucchini mit dem Pürrierstab zerkleinern, die Milch zugeben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Einlage:

1 frische Rote Bete
 1 Knoblauchzehe
 1 TL Sweet Chili Sauce
 50 ml Gemüsefond
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete schälen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rote Bete darin anbraten. Die Sweet Chili Sauce dazugeben, karamellisieren, den Knoblauch dazugeben und mit dem Gemüsefond ablöschen. Das Ganze bissfest garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croûtons:

2 Scheiben Bauernbrot (Mischbrot)
 2 EL Butter

Das Brot in Würfel schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin knusprig anrösten.

Die Zucchini-Suppe mit Rote Bete und den Croûtons in tiefen Tellern anrichten und servieren.



Jenny Schwarz

Lauwarme Entenbrust auf asiatischem Rucolasalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

400 g Entenbrust
 3 EL Honig
 2 EL Sojasauce
 5-Gewürze-Pulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Ober/- und Unterhitze vorheizen.

Den Honig mit der Sojasauce und dem 5-Gewürze-Pulver verrühren.

Die Entenbrust waschen und trockentupfen. Die Haut rautenförmig einschneiden, salzen und pfeffern.

Die Entenbrust in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten etwa zwei Minuten anbraten und anschließend die Hautseite mit der Gewürzpaste einpinseln. Die Ente in der Pfanne mit der Hautseite nach oben für 25 Minuten in den Backofen geben.

Die Hautseite der Ente im Backofen immer wieder mit der Gewürzpaste bestreichen.

Für den Salat:

200 g Rucolasalat
 1 rote Paprikaschote
 1 EL Sojasauce
 2 EL Reisessig
 1 EL Mirin
 1 TL Honig
 2 EL Sesamöl
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.

Die Paprikaschote waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel in eine Schüssel geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und die Paprika darin ziehen lassen.

Die Stiele des Rucolasalats abschneiden und die Blätter waschen und in der Salatschleuder trocken schleudern. Den Salat in kleinere Stücke schneiden.

Die Paprikaschoten aus dem Wasser nehmen, schälen und in schmale Streifen schneiden.

In einer Tasse Sojasauce, Mirin und Reisessig vermischen und mit einer Gabel aufschlagen, bis es sich aufgelöst hat.

Den Honig zugeben und alles gründlich verquirlen.

Anschließend das Sesamöl mit der Gabel darunter schlagen und mit Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit der Paprika vermengen und das Dressing gründlich unter den Salat mischen.

Die Entenbrust dünn aufschneiden, mit dem Salat auf Tellern anrichten und mit Ketjap Manis und geröstetem Sesam garniert servieren.