

| Die Küchenschlacht – Menü am 29. Mai 2017 |
Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Lisa Kechel

Argentinisches Steak und lauwarmer Wildreis-Salat mit Mango und Erbsen

Zutaten für zwei Personen

- Für den Salat:** Den Reis in einem Sieb bis das Wasser klar ist gut waschen. Reis in 600 ml Wasser ohne Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze für 30 Minuten leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
- 120 g schwarzen Reis
 - 75 g Erbsen
 - 1 Mango
 - 500 g grüner Spargel
 - ½ Bund Koriander
 - ½ Bund Basilikum
 - ½ Bund Minze
- Spargel schälen und in mundgroße Stücke schneiden. Zusammen mit den Erbsen für die letzten 2 Minuten in einem Topf mit Wasser garen. Reis abgießen und mit Erbsen und Spargel vermengen.
- Mango schälen, Furchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Basilikum, Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Basilikum, Minze, Koriander und Mango unter den Reis mengen.
- Für das Dressing:** Zesten von der Zitrone ziehen und auffangen. Zitrone halbieren, pressen und den Saft auffangen. Olivenöl und Ahornsirup mit Zitronensaft und Zesten zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 1 Zitrone (Abrieb und Saft)
 - 1 TL Ahornsirup
 - 2 EL Olivenöl
 - Himalayasalz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Dressing unter den Salat geben.
- Für das Steak:** Den Ofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.
- 1 Rinderfilet à 250 g
 - 1 TL Kokosfett
 - grobes Himalayasalz
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Fleisch waschen und trockentupfen. Filet leicht salzen. Fleisch mit Küchengarn einfach fest aber nicht straff umwickeln. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und Rinderfilet bei hoher Hitze von beiden Seiten 3 Minuten scharf anbraten.
- Fleisch für 10 Minuten im Ofen ruhen lassen. Aus dem Ofen nehmen und in daumendicken Tranchen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Garnitur:** Die Lauchzwiebeln abbrausen und trockentupfen. Vom Strunk und äußeren Blättern befreien und in feine Streifen schneiden.
- 2 Lauchzwiebeln
- Das Argentinisches Steak mit lauwarmen Wildreis-Salat mit Mango und Erbsen auf Tellern anrichten, mit Lauchzwiebeln garnieren und servieren.



Ulrich Niebuhr

Puten-Involtini mit Morchel-Füllung und grünes Kartoffelpüree mit Frühlingsgemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Füllung:

140 g Morcheln
 1 Schalotte
 1 Bund glatte Petersilie
 10 ml süßer Weißwein (Madeira)
 Butter, zum Abschmecken
 Butterschmalz, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Morcheln gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Schalottenwürfel glasig andünsten. Morcheln dazugeben, mit Madeira ablöschen und schmoren lassen, bis die Flüssigkeit einreduziert ist. Petersilie abrausen, trockenwedeln, kleinhacken und unter die Pilze geben. Mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Involtini:

3 Putenschnitzel à 80 g
 3 Scheiben Parmaschinken
 ½ Zehe Knoblauch
 1 TL Tomatenmark
 20 ml trockener Weißwein
 1 Zweig Thymian
 Butterschmalz, zum Braten
 Olivenöl, zum Marinieren

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Putenscheiben waschen und abtupfen. Fleisch mit Öl beträufeln, mit Frischhaltefolie bedecken und etwas plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Pilzfüllung bestreichen. Die Putenscheiben aufrollen und mit Parmaschinken ummanteln. Thymian abrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Fleischröllchen von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Thymianzweig, Tomatenmark und Knoblauch hinzugeben und mit einem Deckel 5 Minuten schmoren lassen. Die Involtini aus dem Schmorfond nehmen und in den vorgeheizten Ofen legen. Dort ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Den Schmorfond durch ein Sieb passieren und warm halten.

Für das Frühlingsgemüse:

3 Mairüben
 1 Bund Babykarotten
 100 g Zuckerschoten
 100 g grüne Bohnen
 50 ml Gemüsefond
 2EL trockener Weißwein
 20 ml Sahne
 2 Stiele Basilikum
 Butterschmalz, zum Braten
 1 Msp. Cayennepfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mairüben und Babykarotten schälen. Zuckerschoten und grüne Bohnen abspülen und gemeinsam mit den Mairüben und Babykarotten kleinschneiden. Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und grüne Bohnen blanchieren. Grüne Bohnen mit einer Schaumkelle abschöpfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Mairüben, Babykarotten, Zuckerschoten und grüne Bohne andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsefond und Weißwein ablöschen. Bei geringer Hitze 10 Minuten knackig garen. Sahne unterrühren. Mit Cayennepfeffer abschmecken. Basilikum abrausen, trockenwedeln und mit den oberen Stielblättern garnieren.

Für das Kartoffelpüree: Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Salzwasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin garen. Gekochte Kartoffeln abgießen, abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Milch, Sahne und Butter in einem Topf erhitzen und unter die Kartoffelmasse rühren. Muskatnuss reiben und das Püree mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken. Petersilie und Rucola und abrausen, kleinhacken und unter das Püree heben.

5 mehlig kochende Kartoffeln
30 g Rucola
50 ml Milch
2 EL Sahne
3 EL Butter
2 Zweige glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Grobes Meersalz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Putenvoltini mit Pilzfüllung mit dem Schmorfond beträufeln und mit dem grünen Kartoffel-Püree mit Frühlingsgemüse auf Tellern anrichten und servieren



Marion Bingger

Semmelknödel mit Pilzgemüse und bunter Salat mit Bärlauch

Zutaten für zwei Personen

- Für die Semmelknödel:** Die Brötchen in feine Scheiben schneiden oder würfeln und in eine Schüssel legen. Milch in einem Topf erhitzen, über die Brotscheiben gießen und für etwa 10 Minuten durchziehen lassen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, mit Ei und Petersilie zu den Brötchen geben. Brötchen, Zwiebeln, Ei und Petersilie mit den Händen zu einem Teig vermengen. Muskatnuss reiben und Brötchen-Masse mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken. Mit feuchten Händen 4 Knödel formen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Knödel mit einer Schaumkelle hinein gleiten lassen, Hitze reduzieren und die Knödel für etwa 20 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen.
- 4 Brötchen vom Vortag
 - 1 weiße Zwiebel
 - 1 Ei
 - 1 TL Butter
 - 200 ml Milch (1,5%)
 - 1 Zweig Petersilie
 - Muskatnuss, zum Reiben
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das Pilzgemüse:** Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Getrocknete Steinpilze für ca. 30 Minuten in Wasser einweichen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und Zwiebeln, Steinpilze, Kräuterseitlinge und Champignons darin für etwa 5 Minuten andünsten, sodass die Pilze noch Biss haben. Steinpilzfond und Waldpilzfond hinzugeben und einkochen lassen. Weißwein und Sahne bei mittlerer Hitze unterrühren und Crème Fraîche zugeben, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und dazu geben.
- 130 g getrocknete Steinpilze
 - 130 g Kräuterseitlinge
 - 130 g weiße Champignons
 - 1 weiße Zwiebel
 - 100 ml Crème Fraîche
 - 50 ml süße Sahne
 - 125 ml Steinpilzfond
 - 25 ml Waldpilzfond
 - 25 ml halbtrockener Weißwein
 - 1 Zweig Petersilie
 - Butter, zum Braten
- Für den Salat:** Den Batavia Salat, Rucola und Feldsalat waschen und trockenschleudern. Feldsalat von den Enden befreien. Bärlauch abbrausen und trockenwedeln. Radieschen waschen und vierteln. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Mit dem Salat vermengen. Schnittlauch waschen, trockenwedeln und kleinschneiden. Essig mit Salz und Agavensirup verrühren und nach und nach Öl unterschlagen. Schnittlauch unter die Vinaigrette rühren und unter den Salat mischen. Mit Pfeffer würzen.
- 30 g Batavia Salat
 - 30 g Rucola
 - 30 g Feldsalat
 - 30 g Bärlauch
 - 5 Radieschen
 - 50 g Champignons
 - 100 g Cocktailtomaten
 - 1 ½ EL Apfelessig
 - 1 TL Agavensirup
 - 3 EL Olivenöl
 - ½ Bund Schnittlauch
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 - Essbare Blüten, zum Garnieren

Die Semmelknödel mit Pilzgemüse und Frühlingsalat mit Bärlauch auf Tellern anrichten, mit Blüten garnieren und servieren.



Dennis Klimowski

Schweinefilet mit Gnocchi und Pilz-Sahne-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

1 Schweinefilet à 400 g
 3 Zweige Rosmarin
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Das Schweinefilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten 2 Minuten scharf anbraten. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Das Fleisch in Alufolie mit Rosmarinzweige einwickeln und im vorgeheizten Backofen für etwa 15 Minuten fertig garen.

Für die Pilz-Sahne-Sauce:

400 g Champignons
 1 weiße Zwiebel
 20 g Butter
 200 g Sahne
 100 ml trockener Weißwein
 150 ml Gemüfefond
 1 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Pfanne, in der das Fleisch angebraten wurde, erhitzen und Öl zugeben, Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Pilze zugeben und 5 Minuten mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, Fond dazu geben und leicht köcheln lassen. Sahne einrühren und nochmals leicht köcheln lassen, Butter dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Gnocchi:

350 g mehlig kochende Kartoffeln
 1 Ei
 1 EL Butter
 1 EL Grieß
 3 EL Mehl
 1 Zweig Salbei
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, halbieren und im kochenden Wasser garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Ei aufschlagen und das Eigelb vom Eiweiß trennen. Muskatnuss reiben. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Grieß, Mehl, Eigelb, etwas Muskat und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Den warmen Teig zu einer Rolle ausrollen und in Stücke portionieren. Die Stücke zu kleinen Kugeln rollen, mit einer Gabel Rillen eindrücken. Ausreichend Mehl verwenden damit sie nicht aneinander kleben. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und leicht kochen lassen. Gnocchi 4 Minuten im Wasser garen, bis sie zur Wasseroberfläche aufsteigen. Pasta abschöpfen. Salbei abbrausen und trockenwedeln. In einer Pfanne Butter erhitzen, Salbeizweig zugeben und die Gnocchi darin schwenken.

Das Schweinefilet mit Gnocchi und Pilz-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.



Gerda Bernhardt

Forelle „Müllerin“ mit Petersilien-Kartoffeln und Feldsalat mit Himbeeren

Zutaten für zwei Personen

Für die Forelle:

2 Forellen à 300 g
 100 g Butterschmalz
 2 Zweige Basilikum
 1 Zweig Rosmarin
 2 Zweige Petersilie
 100 g Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Forellen waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin, Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Die Fische mit den gehackten Kräutern füllen und in Mehl wenden. Eine Pfann mit Butterschmalz erhitzen und die Forellen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5 Minuten braten.

Für die Petersilien-Kartoffeln:

4 mittelgroße Kartoffeln
 50 g Butter
 2 Zweige Petersilie

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und im Salzwasser gar kochen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Die Butter in einem Topf erwärmen und zum Schmelzen bringen. Die Kartoffeln darin schwenken und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Für den Feldsalat:

150 g Feldsalat
 50 g Himbeeren
 50 g Pinienkerne
 100 ml Himbeeressig
 3 EL Waldhonig
 2 EL Zucker

Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Essig, Honig und Zucker zu einem Dressing vermischen und den Salat damit marinieren. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten. Himbeeren waschen und trocken tupfen. Pinienkerne und Himbeeren unter den Salat heben.

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden.

Die Forelle „Müllerin“ mit Petersilien-Kartoffeln und Feldsalat mit Himbeeren auf Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben garnieren und servieren.



Hans-Werner Fetsch

Zwiebelrostbraten mit handgeschabten Spätzle

Zutaten für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

600 g Roastbeef, am Stück
4 weiße Zwiebeln
1 Zweig Rosmarin
Butter, zum Anbraten

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Rosmarin als Zweig dazulegen und im Ofen ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Eine zweite Pfanne mit Butter erhitzen und Zwiebelringe darin anrösten. Zwiebeln aus der Pfanne nehmen.

Für die Sauce:

1 Bund Suppengemüse
½ weiße Zwiebel
100 ml Rinderfond
40g Tomatenmark
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Bratenansatz mit Tomatenmark anschmoren und mit Rinderfond ablöschen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Vom Suppengemüse Karotte und Sellerie schälen und grob kleinschneiden. Karotten, Sellerie und Zwiebelwürfel in die Sauce geben und einreduzieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Butter montieren. Sauce durch ein Haarsieb geben und in einem kleinen Topf auffangen. Gemüsestücke durch das Haarsieb streichen.

Für die Spätzle:

200 g Spätzlemehl
4 Eier
1 Bund glatte Petersilie
80g Semmelbrösel
Muskatnuss, zum Reiben
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Eier, Spätzlemehl, 500 ml lauwarmes Wasser, Pfeffer, Salz, Muskat und Petersilie zu einem Teig vermengen. Den Teig, bis er eine leicht zähflüssige Konsistenz erreicht hat, mit der Hand schlagen und Luft unterschlagen. Ein Zeichen für einen guten Teig sind kleine Luftbläschen. Er sollte flüssig genug sein, um ihn schaben zu können, aber auch fest genug, um nicht vom Spätzlebrett zu laufen. Den Teig bei Seite stellen und offen ruhen lassen.

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Eine Schale mit kaltem Wasser vorbereiten, ein Sieb zum Abtropfen und einen tiefen Teller bereit stellen. Den Spätzleteig auf ein Spätzebrett geben und nach und nach in das siedende Wasser schaben. Wenn die Spätzle aufsteigen, sind sie durchgegart und können mit einer Schaumkelle abgeschöpft und in das kalte Wasser gegeben werden. Nach etwa 5 Minuten die Spätzle wieder herausschöpfen und in einem Sieb ruhen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel hinzugeben und goldbraun anrösten. Die Spätzle mit etwas Butter und den Bröseln in der Pfanne schwenken und mit der zerlassenen Butter überziehen.

Den Zwiebelrostbraten mit handgeschabten Spätzle auf Teller geben, mit Zwiebelringen anrichten und servieren.