

**| Die Küchenschlacht – Menü am 19. September 2017 |**  
**Vorspeise mit Alfons Schuhbeck**



**Kathrin Pöttl**

**Indische Linsensuppe mit würzigem Garnelen-Spieß**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Linsen-Suppe:** Für die Linsen-Suppe die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebeln und Ingwer in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl glasig anschwitzen. Rote Linsen und gewürfelte Tomaten mit dem Saft und Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren. Mit Gemüsefond aufgießen und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Chilipulver, Currypulver, Kurkumapulver, Garam Masala, Fenchelsamen, Gewürznelken und Kreuzkümmel abschmecken. Die Hälfte der Petersilie fein hacken und in die Suppe geben. Mit Chiliflocken bestreuen.

400 g gewürfelte Tomaten mit Saft  
 (Dose)  
 175 g rote Linsen  
 1 Zwiebel  
 3 cm Ingwer  
 1 Bund Petersilie  
 400 g Kokosmilch  
 600 ml Gemüsefond  
 3 TL Chilipulver  
 2 TL Kurkumapulver  
 1 TL Garam Masala  
 1 Prise gemahlene Fenchelsamen  
 1 Prise gemahlene Gewürznelken  
 4 TL Currypulver  
 1 TL Kreuzkümmel  
 2 EL Chiliflocken, aus der Mühle  
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle

**Für die Garnelen-Spieße:** Für die Garnelen-Spieße eine Marinade herstellen. Dafür die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Peperoni entkernen und klein schneiden. Beides in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch und Peperoni in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. Jeweils 3 Garnelen auf einen Spieß stecken und auf einen flachen Teller legen. Die Öl-Zitronen-Marinade auf den Spießen verteilen und kaltstellen. Zum Schluss die Spieße aus dem Kühlschrank nehmen und eine Grillpfanne ohne Öl erhitzen. Die marinierten Garnelen-Spieße auf jeder Seite etwa 3 Minuten grillen.

6 küchenfertige Riesengarnelen, mit Schwanz  
 1 Zitrone  
 1 Peperoni  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Olivenöl  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
 Salz, aus der Mühle

Linsen-Suppe mit Garnelen-Spieß in tiefen Tellern anrichten, mit frittiertes Petersilie garnieren und servieren.



**Benjamin Jansen**

## **Schwertfischfilet mit Tomaten-Brot-Salat und Basilikum-Pesto**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Tomaten-Brot-Salat:** Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in eine große Schüssel geben.

50 g Fenchelsalami Mit Salz und Pfeffer würzen. Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig braten.

200 g Kirschtomaten

75 g Rucola Rucola waschen, trockenschleudern und grobe Stiele entfernen. Basilikum

1 Baguette

15 g Parmesan

3 EL dunkler Balsamicoessig

3 EL Olivenöl

3 Stängel Basilikum

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brotstücke zusammen mit Rucola und Basilikum zu den Tomaten geben.

Olivenöl und Balsamico zufügen und gut vermengen. Für die Garnitur Parmesan hobeln und beiseite stellen.

**Für das Basilikum-Pesto:** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

1 Knoblauchzehe

50 g Pecorino

2 EL Pinienkerne

½ Bund Basilikum

50 g glatte Petersilie

150 ml Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Basilikum- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Pecorino reiben. Pinienkerne zusammen mit Basilikum, Petersilie, Knoblauch und Pecorino in einen Mixer geben und langsam Olivenöl dazugießen, bis eine feine Paste entsteht. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Schwertfischfilet:** Schwertfischfilets waschen, trocken tupfen und mit Olivenöl beträufeln.

350 g Schwertfischfilet am Stück

Olivenöl, zum Anbraten

Meersalz, zum Würzen

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Beide Seiten 1 bis 2 Minuten in einer Grillpfanne braten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Schwertfischfilet mit Tomaten-Brot-Salat und Basilikum-Pesto auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreuen und servieren.



## Bell Kink

### Asiatische Hähnchen-, Garnelen- und Schweinefleisch-Spieße mit Erdnuss-Dip, Curry-Süppchen und Papaya-Salat

Zutaten für zwei Personen

#### Für die Hähnchen-Spießchen mit Erdnuss-Dip:

- 2 Hähncheninnenfilets, à 140 g
- 2 Limetten
- 100 ml Kokosnussmilch
- 1 TL Fisch-Sauce
- 2 TL helle Sojasauce
- 4 EL Penang Curry Paste
- 4 EL Erdnussbutter, grob
- 4 TL brauner Zucker
- Pflanzenöl, zum Braten

Hähncheninnenfilet waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1 TL Curry Paste, 1 TL brauner Zucker, 2 EL Kokosnussmilch und 1 TL Sojasauce bestreichen. Marinierte Fleischstücke auf Bambusspieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spieße darin unter wenden ca. 4 Minuten kräftig anbraten.

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Für den Dip 2 EL Curry Paste in einer Pfanne erhitzen, übrige Kokosnussmilch und Erdnussbutter hinzugeben. Mit braunem Zucker, 1 TL Fischsauce, übriger Sojasauce und Limettensaft abschmecken.

#### Für die Garnelen-Spießchen mit Curry-Süppchen:

- 6 mittelgroße Garnelen, küchenfertig
- 2 Limetten
- 4 Thai-Auberginen
- 200 ml Kokosnussmilch
- 2 TL helle Sojasauce
- 1 EL Penang Curry Paste
- 2 Zweige Kaffir-Limette
- 2 EL brauner Zucker
- Pflanzenöl, zum Braten

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Kaffir-Limettenblätter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und bis auf 1 TL, grob hacken. Garnelen waschen, trocken tupfen, mit 2 TL Limettensaft, ½ TL braunem Zucker, ½ TL Sojasauce und gehackten Kaffir-Limettenblättern marinieren, auf Bambus-Spieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spieße darin unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten.

Für das Süppchen 1 EL Curry-Paste in einer Pfanne erhitzen, übrige Limettenblätter zugeben. Auberginen waschen und klein würfeln. Ebenso dazugeben. Alles mit der Kokosmilch aufgießen. Suppe mit Sojasauce und übrigem braunen Zucker abschmecken.

#### Für die Schweinefleisch-Spießchen mit Papaya-Salat:

- 140 g Schweinenackenkotelett, ohne Knochen
- 6 Cocktailtomaten
- 1 Limette
- 2 Knoblauchzehen
- 4 kleine rote thailändische Chilischoten
- 1 unreife, grüne Papaya
- 2 EL getrocknete kleine Shrimps
- 3 EL Erdnüsse, ungesalzen, geröstet
- 1 EL Austernsauce
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Tamarindenpaste
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL Kokosmilch
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL weißer Pfeffer

Schweinenackenkotelett waschen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden und mit einer Marinade aus Austernsauce, Soja Sauce, 1 EL Fischsauce, 1 TL braunem Zucker, ½ TL weißem Pfeffer und 1 EL Kokosnussmilch marinieren. Fleisch auf Spieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spieße darin unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten.

Papaya waschen, schälen, Fruchtfleisch in Julienne schneiden. Knoblauch abziehen und grob hacken, mit den Chilis, den getrockneten Shrimps, Tamarindenpaste, dem braunen Zucker in einem Mörser fein mahlen. Tomaten waschen, halbieren, mit der Papaya vermengen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Papaya und Tomaten mit dem zuvor angerührtem Dressing vermengen, mit Limettensaft und übriger Fischsauce abschmecken und grob gehackte Erdnüssen hinzugeben.

Asiatische Hähnchen-, Garnelen- und Schweinefleisch-Spieße mit Erdnuss-Dip, Curry-Süppchen und Papaya-Salat auf Tellern anrichten und servieren.



Angelika Poschadel

## Garnelen al cartoccio mit Peperonata und knuspriges Ciabatta mit Tapenade

Zutaten für zwei Personen

**Für die Peperonata:** Die Paprika schälen, entkernen und in breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Blättchen vom Basilikum und vom Thymian abzupfen und grob hacken. Ebenfalls Chili und Kapern etwas hacken, Oliven in Scheiben schneiden.

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 10 schwarze Kalamata-Oliven, ohne Stein
- ¼ rote Chilischote
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Kapern aus dem Glas
- 3 Stiele Basilikum
- 3 Zweige Thymian
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian kurz andünsten. Paprika und Chili untermischen und mit Salz würzen. Nun Basilikum, Kapern und Oliven dazugeben. Die Pfanne von der Herdplatte ziehen, da die Paprika noch Biss haben sollte.

**Für die Garnelen in Pergamentpapier:** Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

- 6 Riesengarnelen, mit Schale und Schwanz
- 1 Zweig Basilikum
- 1 Zweig Thymian
- 3 EL Olivenöl
- Fleur de Sel, zum Würzen
- Cayennepfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen bis auf den Schwanzfächer schälen. Auf der Rückseite einschneiden und den Darm entfernen. Garnelen anschließend waschen und gut trocken tupfen. Mit Fleur de Sel und Cayennepfeffer würzen. Das Pergamentpapier auf eine Arbeitsfläche ausbreiten und auf die Mitte des Papiers jeweils die Hälfte der Peperonata geben. Darauf jeweils 3 Garnelen anrichten. Thymian und Basilikum abzupfen und auf die Garnelen verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Das Papier über der Füllung zusammenfallen. An beiden Seiten die Päckchen wie ein Bonbon mit einem Band zubinden. Die Garnelenpäckchen auf ein Backblech legen und im Ofen auf der 2. Schiene von unten 10 bis 15 Min. garen.

**Für die Tapenade:** Knoblauchzehe abziehen. Rosmarinnadeln und Thymianblättchen abzupfen und hacken. Oliven mit dem Sardellenfilet, Thymian, Rosmarin und Knoblauchzehe in einen Mixer geben und mit dem Olivenöl fein mixen. Es sollte eine cremige Masse entstehen. Das Brot mit etwas Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne anrösten. Anschließend mit Tapenade bestreichen.

- 1 Sardellenfilet
- 150 g Kalamata-Oliven, ohne Stein
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Zweig Thymian
- 3 Scheiben Ciabatta
- 3 EL Olivenöl

Garnelen al cartoccio mit Peperonata und knuspriges Ciabatta mit Tapenade auf Tellern anrichten und servieren.



**Florian Gerauer**

## **Gebratenes Doradenfilet mit Petersilien-Sauce und Couscous**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für die Doradenfilets:** Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite mit Senf dünn bestreichen. Mehl mit den Semmelbröseln vermengen und den Fisch darin wenden. Mit der Hautseite nach unten den Fisch in einer Pfanne mit Öl und Butter geben und darin ca. 3 Minuten braten. Fisch wenden und kurz auf der glatten Seite anbraten. Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken und zusammen mit einem Thymianzweig mit in die Pfanne geben.
- 2 Doradenfilets mit Haut, à 200 g
  - 2 Knoblauchzehen
  - 3 EL Butter
  - 1 EL scharfer Senf mit Estragon
  - 1 Thymianzweig
  - 200 g Semmelbrösel
  - 4 EL Mehl
  - 3 EL Rapsöl
- Für die Petersilien-Sauce:** Die Petersilie blanchieren, abschrecken und fein hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Die gehackte Petersilie in etwas Butter anschwitzen, die Hälfte des Knoblauchs zugeben und mit der Sahne aufgießen. Nochmals aufkochen lassen. Dann mit dem Stabmixer mixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- 1 Zwiebel
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2 EL Butter
  - 250 ml Sahne
  - 1 Bund Petersilie
  - 1 Muskatnuss
  - 2 EL Salz
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Couscous:** Den Fond aufkochen und den Couscous damit übergießen. Rote und gelbe Paprika in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen und klein hacken. Knoblauch, Cayenne-Pfeffer, Paprikawürfel und die Frühlingszwiebeln zum Couscous geben. Minze abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und dazugeben. Couscous weiter quellen lassen.
- 150 g Couscous
  - 1 rote Paprika
  - 1 gelbe Paprika
  - 1 Limette
  - 3 Stangen Frühlingszwiebeln
  - 1 Knoblauchzehe
  - 250 ml Rinderfond
  - ½ Bund Minze
  - 1 Bund Koriandergrün
  - 1 Msp. Cayenne-Pfeffer
  - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
  - 2 EL Salz
  - 1 TL Koriandersamen
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Doradenfilet mit Petersilien-Sauce und Couscous auf Tellern anrichten und servieren.