

| Die Küchenschlacht - Menü am 19. Mai 2016 | „Hauptgang & Dessert“ mit Alfons Schuhbeck



Hauptgang: „Lachsfilet mit Feta-Spinat-Kruste und Zitronen-Risotto“ von Lisa Bast

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs mit Kruste:

2	Lachsfilets, à 150 g, ohne Haut
100 g	Blattspinat
1	Zitrone
1 Zehe	Knoblauch
5	getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
2	Scheiben Vollkorntoastbrot
80 g	Feta
3 EL	Sahne
1 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Für das Zitronen-Risotto:

150 g	Risottoreis
1	rote Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Butter
5 EL	Parmesan
550 ml	Gemüsefond
50 ml	Weißwein
½ Bund	frischer Basilikum
1	EL Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Kruste den Blattspinat waschen und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Wieder heraus nehmen. Toastbrot toasten oder im Ofen kurz rösten. Spinat, getrocknete Tomaten, Feta und Toastbrot grob hacken und vermengen. Knoblauch häuten und fein hacken. Knoblauch und



Sahne dazugeben und alles gut verkneten. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte für das Risotto beiseitelegen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Lachs waschen, trocken tupfen und salzen. Die Krusten-Masse darauf verteilen. In eine kleine Auflaufform mit etwas Olivenöl geben und im Ofen circa 20 Minuten gratinieren.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch häuten und fein hacken. Öl und Butter in einem weiteren Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Risottoreis hinzugeben und kurz mit andünsten. Mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen. Nach und nach die warme Gemüsebrühe hinzugeben, circa 20 Minuten köcheln lassen. Parmesan grob reiben und unter das Risotto heben. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die andere Hälfte der Zitrone auspressen und von der Schale Zesten abreißen. Mit etwas Zitronensaft und -zesten sowie mit Parmesan und Basilikum abschmecken.

Lachsfilet mit Feta-Spinat-Kruste und Zitronen-Risotto auf Tellern anrichten und servieren.



Dessert: „Beeren-Crumble mit Vanillesauce“ von Lisa Bast

Zutaten für zwei Personen

Für den Beeren-Crumble:

50 g	Erdbeeren
50 g	Johannisbeeren
50 g	Himbeeren
50 g	Heidelbeeren
50 g	Brombeeren
1	Zitrone
50 g	Butter
30 g	brauner Zucker
60 g	Zucker
100 g	Mehl
1 Prise	Zimt

Für die Vanillesauce:

200 ml	Milch
1	Vanilleschote
1	Ei
100 g	Sahne
2 EL	Zucker
1 TL	Speisestärke

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Den Saft einer Zitrone auspressen. Beeren mit dem braunen Zucker, Zimt und Zitronensaft mischen. Mehl, weißer Zucker und kalte Butter zu Bröseln verkneten. Die marinierten Beeren in kleine Tarteformen geben. Die Brösel über die Beeren geben. Die Crumble circa 15 Minuten gratinieren.

Das Mark einer Vanilleschote herauskratzen. Milch, Zucker und Vanillemark aufkochen. Ei in einer Schüssel aufschlagen, Speisestärke und Sahne hinzugeben. Die Sahne-Eier-Mischung mit dem Schneebesen gut verrühren und nach und nach in die kochende Milch einrühren, bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Beeren-Crumble mit Vanillesauce anrichten und servieren.



Hauptgang: „Orientalische Fleischbällchen mit Couscous und Joghurt-Minz-Sauce“ von Lothar Kämmer

Zutaten für zwei Personen

Für die Fleischbällchen:

150 g	Rinderhack
1	Ei
2	Zwiebeln
1	Apfel
1	Pampelmuse
2	Knoblauchzehen
1	Zitrone
1 Brötchen	vom Vortag
150 ml	Milch
1	Gewürzgurke aus dem Glas
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Koriander
10 g	Ingwer
1 TL	Ras el Hanout
1 EL	Zimtpulver, zum Abschmecken
½ TL	Kreuzkümmel
	Olivenöl, zum Anbraten

Für das Couscous:

120 g	Instant Couscous (mittelgroß)
2 EL	Olivenöl
2 EL	Butter
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

100 g	Joghurt
1	Zitrone
1 Bund	Minze
½ Bund	Koriander
½ Bund	glatte Petersilie

Zubereitung

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Olivenöl dazugeben. Couscous hineingeben und fünf Minuten quellen lassen. Mit Butter Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fleischbällchen Zwiebeln abziehen und klein hacken. Knoblauch abziehen. Apfel halbieren und die Hälfte fein reiben. Pampelmuse filetieren. Das halbe Brötchen in Milch einweichen. Gewürzgurke in Würfel schneiden.

Hackfleisch mit einem Ei, Zwiebeln, Knoblauchzehe, Apfel, Pampelmuse, Ingwerscheiben, Gurkenwürfeln und der Brötchenmasse vermengen. Mit Kreuzkümmel, Ras el Hanout und Zimtpulver abschmecken. Alles gut vermengen und kleine Bällchen aus der Masse formen.



Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Fleischbällchen darin braten. Später aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern.

Für die Sauce Zitrone auspressen. Minze, Koriander und Joghurt im Mixer zerkleinern und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie hacken.

Orientalische Fleischbällchen auf Tellern anrichten, Couscous mit Sauce daneben geben, mit Petersilie garnieren und servieren.



Dessert: „Key Lime“-Dessert“ von Lothar Kämmer

Zutaten für zwei Personen

Für das „Key Lime“-Dessert:

3	Löffelbiskuites
1	Limette
1	Ei (L)
100 g	gezuckerte Kondensmilch
30 g	warme Butter
1 EL	Zucker

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Löffelbiskuits zerbröseln und mit warmer Butter vermischen. Anschließend in eine Form geben und festdrücken.

Ei trennen. Limette halbieren und ausdrücken. Eigelb, Kondensmilch und ein Esslöffel Limettensaft verrühren. Ebenfalls in die Form geben. Für 15 Minuten in den Ofen stellen.

Anschließend Eiweiß mit Zucker aufschlagen und auch in die Form geben. Einige Minuten weiterbacken, bis die Haube braun wird.

Das „Key Lime“ Dessert in der Backform anrichten und servieren.



Hauptgang: „Risotto mit gebratenen Jakobsmuscheln und Chorizowürfeln“ von Linda Dohmen

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

125 g	Risottoreis
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
400 ml	Gemüsefond
100 ml	trockener Weißwein
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Lorbeerblatt
25 g	Parmesan
1 EL	Butter
2 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Jakobsmuscheln und Chorizo:

6	ausgelöste Jakobsmuscheln
70 g	Chorizo (spanische Paprikawurst)
2 EL	Olivenöl

Zubereitung

Für das Risotto Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwei Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben und anrösten. Mit Wein ablöschen und den Fond nach und nach zugießen. Lorbeerblatt zugeben und den Reis offen bei schwacher Hitze 18 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Die Haut von der Chorizo abziehen und die Wurst fein würfeln. Jakobsmuscheln abspülen und trocken tupfen. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Chorizo darin circa zwei Minuten braten. Muscheln zugeben und unter Wenden zwei bis drei Minuten mitbraten.

Parmesan fein reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen fein schneiden. Butter und Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto mit Muscheln, Chorizo und dem Chorizo-Bratöl auf Tellern anrichten. Mit Petersilie garnieren und servieren.



Dessert: „Mit Erdbeerquark gefüllte Hörnchen auf Fruchtspiegel“ von Linda Dohmen

Zutaten für zwei Personen

Für das Hörnchen:

4 Filoteigblätter
20 g weiche Butter

Für den Erdbeerquark:

150 g frische Erdbeeren
125 g Sahnequark
2 EL Zucker
1 Vanilleschote

Für den Fruchtspiegel:

100 g frische Erdbeeren
2 EL Zucker

Für die Garnitur:

2 EL gehackte Pistazien
Minze, zum Garnieren

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Hörnchen-Form mit Butter bestreichen. Den Filoteig vierteln und um die Hörnchen-Form wickeln. Hörnchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im heißen Backofen unter wenden sechs Minuten bei 175 Grad Umluft backen. Danach herausnehmen und abkühlen lassen.

Für den Fruchtspiegel die Erdbeeren waschen und danach mit zwei Esslöffel Zucker pürieren.

Für den Erdbeerquark die übrigen Erdbeeren fein würfeln. Zwei Erdbeeren halbieren und zum Verzieren beiseitelegen.

Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Quark und Zucker mit Vanillemark verrühren. Die gewürfelten Erdbeeren unterheben. Erdbeerquark in die Hörnchen füllen.

Den Fruchtspiegel auf Tellern anrichten und die gefüllten Hörnchen darauf geben. Mit den halbierten Erdbeeren, Pistazien und etwas Minze garnieren und servieren.



Hauptgang: „Entenbrust mit Orangen-Quitten-Sauce und Zuckerschoten“ von Lydie Penez

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenbrust:

2 Entenbrüste, à ca. 350 - 400 g
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Orangen-Quitten-Sauce:

2 Orangen
150 g Quittengelee
3 Zweige Rosmarin
150 ml Portwein
50 ml Wermut (Noilly Prat)
Chiliflocken, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Für die Zuckerschoten:

100 g Zuckerschoten
1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch
30 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Backofen auf 70 C Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrust rautenförmig einritzen. In einer heißen Pfanne ohne Fett mit der Hautseite nach unten kräftig anbraten. Nach circa drei bis vier Minuten wenden und weitere drei bis vier Minuten auf der anderen Seite braten. Das Fleisch in Alufolie wickeln und im Backofen weitergaren.

Etwas Fett aus der Pfanne abgießen. Orangen auspressen. Den Rest des Bratfetts mit Portwein, etwa 120 Milliliter frisch gepressten Orangensaft und Quittengelee einkochen. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, kleinschneiden und dazugeben. Kurz auf kochen und dann die Hitze reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.

Zuckerschoten in kochendem Salzwasser kurz bissfest garen. Dann mit Eiswasser abschrecken. Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken. Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen. Knoblauch und Schalotten andünsten. Zuckerschoten hinzufügen und kurz schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Entenbrust in Tranchen aufschneiden, und mit der Sauce daneben.

Entenbrust mit Orangen-Quitten-Sauce und Zuckerschoten auf Tellern anrichten mit etwas Rosmarin garnieren und servieren.



Dessert: „Zitronen-Quark-Eis mit Mango-Ananas-Sauce“ von Lydie Penez

Zutaten für zwei Personen

Für das Eis:

1	Zitrone
250 g	Speisequark (40 % Fett)
80 g	Sahne
2 EL	Milch
80 g	Zucker

Für die Ananas-Mangosauce:

1	Mango
1	Ananas
1	Orange
1	Zitrone
200 ml	Sahne
50 ml	Milch
3	Sternanis
1	Zimtstange
50 ml	Kirschbranntwein
80 g	brauner Zucker
	Chiliflocken, aus der Mühle

Zubereitung

Für das Eis Quark und Zucker verrühren. Sahne steif schlagen. Milch zum Quark geben und zu einer sämigen Konsistenz verrühren. Etwas Zitronenzesten abreißen und den Saft auspressen. Saft und Schale in den Quark rühren. Geschlagene Sahne unterheben und die Eismasse in der Eismaschine gefrieren lassen.

Für die Mango-Ananas-Sauce Sahne und Milch in einem Topf erhitzen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Warme Milch-Sahnemischung hinzufügen und aufkochen lassen, bis der Karamell sich auflöst. Zitrone und Orange auspressen und den Saft ebenfalls hinzugeben. Sternanis und Zimtstange hineingeben und weiter köcheln lassen. Die halbe Ananas und Mango schälen von Strunk und Blättern befreien und in kleine Würfel schneiden. Ananas- und Mangowürfel mit in die Pfanne geben und kurz schwenken. Mit einem Schuss Kirschbranntwein und etwas Chiliflocken abschmecken.

Die Mango-Ananas-Sauce in einen tiefen Teller geben, eine Kugel Zitronen-Quark-Eis darauf setzen und servieren.