

| Die Küchenschlacht - Menü am 20. April 2016 |
Thementag: "1001 Nacht - Gerichte aus dem Orient" Alfons Schuhbeck



Thementag: „Orientalischer Rindfleisch-Eintopf mit Basmatireis“ von Hannah-Schirin Koudaimi

Zutaten für zwei Personen

Für den orientalischen Rindfleisch-Eintopf:

1 Stück	Rindfleisch aus Oberschale à 300 g
500 g	Tomaten
1	Aubergine
1	rote Paprika
1	Zucchini
2	Zwiebeln
4	Knoblauchzehen
3	Zitronen
2 EL	Ketchup
50 ml	Olivenöl
1 TL	Nane (trockene Minze)
	Salz, aus der Mühle

Für den Basmatireis:

150 g	Basmatireis
1 EL	Butter
	Salz, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Eintopf Zwiebeln abziehen, fein hacken und mit Olivenöl in eine Pfanne geben und anbraten. Rindfleisch waschen, trockentupfen und in der Pfanne braten.

Zucchini und Aubergine putzen, schälen und in einem Topf mit reichlich Wasser gar kochen. Paprika putzen, klein schneiden, vom Kerngehäuse befreien. Tomaten putzen, zerkleinern und dazugeben. Das angebratene Fleisch mit dem Gemüse kochen.

Knoblauch abziehen, fein hacken und mörsern. Salz und trockene Minze dazugeben. Das Gemisch in den Topf zum Gemüse und Fleisch geben.

Ketchup unter etwas Wasser rühren. Zitronen halbieren, auspressen. Beides in den Topf geben und circa 20 Minuten kochen lassen.

Für den Basmatireis ein Esslöffel Butter in einem flachen Topf erhitzen. Reis hinzufügen und glasig andünsten. 250 Milliliter Wasser und eine Prise Salz hinzufügen. Abdecken und bei leichter Hitze circa zwölf Minuten gar kochen.

Den orientalischen Rindfleisch-Eintopf mit Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.



Thementag: „Arabisches Lamm mit Kräuter-Gemüse-Bulgur, Auberginen-Feta-Spieß und Pitabrot mit Joghurt-Minz-Dip“ von Alexandre Bidault

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammlachse à 220 g
1 TL Kümmelpulver
1 TL Ras el Hanout
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Bulgur:

80 g Bulgur
1 Karotte
1 Zucchini
1 rote Paprika
1 Schalotte
2 cm Ingwer
1 Limette
1 Orange
1 Bund Glatte Petersilie
2 Bund Minze
1 Bund Koriander
1 Msp. Kardamom Pulver
1 Prise Piment d'Espelette
Olivenöl, zum Anbraten
Butter, zum Anbraten

Für das Pita-Brot:

1 Würfel Hefe
160 g Mehl
20 g Pistazienkerne (ohne Schale)
1 Prise Piment d'Espelette
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle

Für den Joghurt-Minz-Dip:

4 EL griechischer Naturjoghurt
40 g Feta
1 Limette
1 Zehe Knoblauch
1 Bund Minze
15 g Pistazien
100ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle



Für den Auberginen-Feta-Spieß:

1 Aubergine
20 g Feta
1 Prise Piment d'Espelette
Olivenöl, zum Anbraten

Zubereitung

Einen Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Für das Brot die Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz, Hefe, ein Spritzer Olivenöl, 160 Milliliter Wasser, Kümmelpulver, ein Prise Piment d'Espelette und Pistazien mit der Kitchen Aid zu einem Teig kneten. Den Teig in den Ofen stellen und gehen lassen. Den Teig anschließend ausrollen und mit Olivenöl beidseitig beträufeln. Pitabrot in einer heißen Pfanne eine Minute pro Seite backen.

Für das Lamm je eine Prise Salz, Pfeffer, Kümmel und Ras el Hanout in etwas Olivenöl verrühren. Das Lamm damit einreiben. Kurz und scharf in etwas Olivenöl rundum anbraten. Das Fleisch für 15 Minuten in den Ofen schieben. Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Für den Bulgur diesen in Wasser aufkochen, die Hitze reduzieren und zehn Minuten mit Deckel ziehen lassen. Den Ingwer schälen und etwas Orangenschale abreiben. Den Bulgur mit Orangenschale und einer Scheibe Ingwer würzen. Vom Herd nehmen und eine Flocke Butter zufügen.

Die Schalotte abziehen und klein hacken. Karotte, Zucchini und Paprika waschen, putzen und in Brunoise schneiden. Alles in etwas Olivenöl und Butter ganz kurz anschwitzen. Mit dem Bulgur vermengen. Den Saft einer halben Limette auspressen. Etwas Limette abreiben. Mit etwas Kardamom Pulver, Salz, Pfeffer, Limettenabrieb, Limettensaft, Piment d'Espelette würzen. Petersilie, Koriander und etwas Minze waschen, trocken tupfen, fein hacken und ganz am Schluss untermischen.

Für den Spieß die Aubergine der Länge nach in fünf Millimeter Scheiben schneiden. Mit Olivenöl beträufeln, mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen und zwei Minuten pro Seite in einer Pfanne braten. Die Scheiben auf ein Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend aufeinander legen und mit einem Stück Feta Käse einrollen. Mit einem Aperitifstocher befestigen.

Für den Dip die Minze waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen. Den Saft einer halben Limette auspressen. Die Minzblätter mit den Pistazien, einer halben Knoblauchzehe, vier Esslöffel Joghurt, einem Stück Feta Käse und etwas Olivenöl in einen Behälter geben. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft würzen. Alles mit dem Stabmixer pürieren. Nochmals abschmecken und kalt stellen.

Den Bulgur auf Tellern verteilen. Auberginen-Feta-Spieß über den Bulgur legen. Die Lammlachse aufschneiden und neben dem Bulgur legen. Den Minz-Joghurt-Dip und das Pita Brot separat servieren.



Thementag: „Kabeljau mit Tamarinden-Koriander-Sauce und Zitronen-Reis“ von Tatjana Lopuga

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut
grobes Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

1 große Zwiebel
6 Knoblauchzehen
1 EL Mehl
1 EL Tamarindenpaste
1 TL Kurkuma
2 TL getrockneter Bockshornklee
½ TL Cayennepfeffer
1 Prise Zucker
1 Bund Koriander
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Für den Reis:

120 g Basmati-Reis
1 Zitrone

Zubereitung

Für die Sauce ausreichend Öl einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel abziehen, feinhacken und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mehl zugeben und unter Rühren eine Minute mit braten. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und anschwitzen. Kurkuma, Bockshornklee, Cayennepfeffer und Zucker zufügen und alles zwei Minuten unter Rühren braten.

Für den Reis Zitronenschale mit einem Zestenreißer abreiben. Den Reis im Verhältnis 1:2 mit Wasser und einigen Zitronenzesten in einem Topf ansetzen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und mit Stielen fein hacken. Koriander in die Pfanne geben, untermischen und mit braten. Tamarindenpaste in 500 Milliliter lauwarmen Wasser auflösen und in die Pfanne gießen. Bei geringer Hitze und circa 15 Minuten köcheln lassen.

Für den Fisch den Kabeljau waschen und trocken tupfen. In vier Zentimeter große Stücke schneiden und in eine heiße Pfanne ohne Öl legen. Sauce über den Fisch geben, sodass die Fischmedaillons leicht bedeckt sind. Mit Meersalz und Pfeffer würzen, den Deckel auflegen und weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Den Kabeljau mit Tamarinden-Koriander-Sauce und Zitronen-Reis auf Tellern anrichten und servieren.



Thementag: „Marinierter Lammlachs auf Zimtspieß mit Rosinen-Paprika-Rucola-Couscous“ von Martin Feller

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammlachs:

- 1 Lammlachs à 400 g
- 10 lange Zimtstangen
- Neutrales Öl, zum Anbraten

Für die Marinade:

- 100 ml Olivenöl
- 10 ml Sesamöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Bund Thymian
- 1 Bund Rosmarin
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
- 2 EL Knoblauchgranulat
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Couscous.

- 300 g Instant-Couscous
- 1 Bund Rucola
- 1 rote Paprika
- 150 g helle Rosinen
- 1 L Gemüsefond
- 1 TL Chili-Sauce
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 TL Sumach
- 6 EL Kurkumapulver
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

- ½ Bund glatte Petersilie

Zubereitung

Für die Marinade Oliven- und Sesamöl mit Tomatenmark in eine Schüssel geben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und mit dem Paprikapulver und dem Knoblauchgranulat zum Tomatenmark in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Lammlachs Fleisch waschen und trocken tupfen. Lammlachs in dünne, breite Scheiben schneiden, plattklopfen und in die Marinade legen. Ruhen lassen.

Für den Rosinen-Paprika-Rucola-Couscous Gemüsefond erhitzen, Couscous damit übergießen und quellen lassen. Rote Paprika waschen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit



etwas Öl scharf anbraten. Petersilie und Rucola waschen, trocken wedeln und klein hacken. Rosinen ebenfalls klein hacken und Petersilie, Rucola und Rosinen zum Couscous geben. Paprikastreifen hinzufügen und mit Chili-Sauce, Salz, Kurkumapulver, Sumach und Pfeffer abschmecken.

Zimtstangen der Länge nach halbieren und an einem Ende anspitzen. Fleisch aus der Marinade nehmen, mit einer Messerspitze einige Löcher hineinbohren und auf die Zimtstangen wellenförmig speißen. Fleisch-Zimt-Spieße in eine Pfanne geben und in Öl braten.

Für die Garnitur Petersilie waschen und grob zerpfeifen.

Marinierter Lammlachs auf Zimtspeiß mit Rosinen-Paprika-Rucola-Couscous auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.