



| Die Küchenschlacht - Menü am 31. März 2014 | „Leibgerichte“ Alfons Schuhbeck

Leibgericht: „Alt-Wiener Backfleisch mit Kartoffeln und Feldsalat“ von Rainer Rudolecky

Zutaten für zwei Personen

2	Rinder-Rostbraten, mager, à 160 g
250 g	festkochende Kartoffeln, klein
50 g	Feldsalat
1	rote Zwiebel
2	Radieschen
1	Tomate
1	Zitrone
3	Eier
300 g	Butterschmalz
3 EL	Estragonsenf
80 g	frischer Meerrettich
150 g	Mehl, zum Panieren
200g	Semmelbrösel, zum Panieren
½ Bund	Petersilie, zum Garnieren
3 EL	Apfelessig
3 EL	Himbeeressig
200 ml	Walnussöl
2 EL	Rapsöl
	Zucker, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen.

Für die Kartoffeln eine selbstgemachte Mayonnaise zubereiten. Dafür die Eier aufschlagen, das Eiweiß von dem Eigelb trennen, anschließend das Eigelb mit etwas Senf verrühren und das Walnussöl zugeben. Eventuell mit etwas Eiweiß verdünnen, anschließend mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Apfelessig abschmecken. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und dazu geben.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und beidseitig salzen. Den Meerrettich reiben, anschließend eine Seite von dem Rostbraten mit Senf bestreichen und mit Meerrettich bestreuen, dann einige Minuten ruhen lassen. Die übrigen Eier verquirlen. Im Anschluss das Fleisch in dem Mehl, den verrührten Eiern und den Semmelbröseln panieren. Das panierte Fleisch in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz herausbacken, anschließend auf dem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die gekochten Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und mit der Mayonnaise vermischen.

Den Salat waschen und trocken schleudern. Für das Dressing den Himbeeressig, das Rapsöl, das Salz und den Pfeffer verrühren, anschließend mit dem Zucker abschmecken.

Die Zitrone waschen, trocken reiben und achteln. Ebenso die Radieschen und die Petersilie waschen und schneiden. Die Tomaten waschen und aus der Tomatenschale eine lange Schlange schälen. Diese in Form eine Rose auf dem Teller platzieren.

Das Alt-Wiener Backfleisch mit der Tomaten-Rose auf einem Teller anrichten, anschließend mit etwas Meerrettich, der Petersilie und einer Zitronenspalte garnieren. Dazu die Kartoffeln mit dem Feldsalat auf einem weiteren Teller anrichten, das Dressing über den Salat geben und servieren.



Leibgericht „Rinderfiletsteak mit Pfeffer-Kakao-Sauce und Brokkoli-Pfanne“ von Ramona Nixdorf

Zutaten für zwei Personen

2	Rinderfiletsteaks, à 180 g
300 g	Brokkoli
1	Gemüsezwiebel, groß
1	Zwiebel, klein
3	Möhren
25 g	bunte Pfefferkörner
25 g	grüne Pfefferkörner, eingelegt
25 g	dunkle Schokolade, 70 % Kakao
50 g	Butter
50 ml	Sahne
50 ml	Merlot, trocken, rot
100 ml	Rinderbrühe
100 ml	Gemüsebrühe
50 g	Margarine, zum Braten
	Muskatnuss, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Backofen auf etwa 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin anbraten, salzen und pfeffern, anschließend im Ofen weitergaren lassen.

Die Zwiebel abziehen und zerkleinern, anschließen im Bratensud die Zwiebel anbräunen, die eingelegten und bunten Pfefferkörner zugeben und anrösten. Mit dem Wein und der Rinderbrühe aufgießen, die Schokolade zugeben und reduzieren lassen. Im Anschluss mit etwas Butter binden.

Den Brokkoli in kochendem Salzwasser blanchieren. Währenddessen die Gemüsezwiebel abziehen und in Ringe schneiden, ebenso die Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln anbraten und die Möhren dazugeben. Die Sahne und die Gemüsebrühe zugeben, mit dem Salz und dem Pfeffer würzen. Anschließend den Brokkoli hinzugeben und mit dem Muskat bestreuen.

Das Rindersteak mit dem Brokkoli auf einem Teller anrichten, die Pfeffer-Kakao-Sauce über das Fleisch geben und servieren.



Leibgericht: „Gebackene Putenstreifen mit Pellkartoffeln und Quark“ von Michael Kargus

Zutaten für zwei Personen

300 g	Putenbrust, à 150g
8	Kartoffeln, Drillinge, klein
3	Zwiebeln
2 Stangen	Lauchzwiebel
1 Bund	Schnittlauch
1	Kopfsalat
250 g	Quark, 40 %
1 Bund	Maggikraut
400g	Sahne
1 Bund	Petersilie, frisch
250 ml	Geflügelfond
250 ml	Rinderfond
50 ml	Olivenöl
20 g	Zucker
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen.

Den Schnittlauch sowie die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Lauchzwiebeln gut waschen und trocken schütteln. Das Zwiebelgrün und den Wurzelansatz abtrennen, die äußerste Schicht abziehen, anschließend zerkleinern. Ebenso das Maggikraut waschen und trocken tupfen.

Den Quark in eine Schüssel geben, die Sahne darunter heben, anschließend die Zwiebeln und den Schnittlauch dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Maggikraut abschmecken und ziehen lassen.

Die Kartoffeln in Eiswasser abschrecken und 15 Minuten bei 150 Grad in den Backofen legen, anschließend mit etwas Zucker bestreuen.

Den Kopfsalat waschen, trocken tupfen und auf einem großen Teller anrichten.

Die Lauchzwiebeln in einen Topf geben und mit etwas Butter anrösten, im Anschluss etwas Wasser hinzugeben und reduzieren lassen. Die Lauchzwiebeln mit der Sahne aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend etwas Petersilie und Olivenöl hinzufügen und zum Salatbett geben.

Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, anschließend in Butter goldbraun anbacken und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pellkartoffeln mit dem Quark und den gebackenen Putenstreifen auf dem Salatbett anrichten und servieren.



Leibgericht: „Haselnuss-Gnocchi mit Pilzen“ von Bea Linder

Zutaten für zwei Personen

50 g	Speckwürfel
150 g	gemischte Pilze (Champignons, Kräuterseitlinge, Steinpilze)
40 g	gemahlene Haselnüsse
60 g	Mehl
2	Eier
1	rote Zwiebel
250 g	Ricotta
1 EL	Butter
2 TL	Salz
	Muskatnuss, zum Abschmecken
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Eine Pfanne erhitzen. Die gemahlene Haselnüsse darin ohne Fett rösten und anschließend abkühlen lassen.

Die gerösteten Haselnüsse mit dem Ricotta, dem Mehl sowie den Eiern in einer Schüssel vermengen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Masse in den Spritzbeutel füllen. Den Teig herausdrücken und mit einem glattkantigen Messer fortlaufend circa einen Zentimeter große Stücke abschneiden. Die Teigstücke für einige Minuten in das siedende Wasser geben und darin circa drei Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Anschließend sorgfältig abtropfen lassen.

Die Pilze putzen und teilweise halbieren. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Speckwürfel zusammen mit den Pilzen in die heiße Butter geben und einige Minuten darin schwenken. Die Zwiebelstreifen zugeben und die Hitze etwas reduzieren. Die Gnocchi mit in die Pfanne geben und einige Minuten darin ziehen lassen. Abschließend mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Die Gnocchi zusammen mit dem Pilzen auf einem Teller anrichten und servieren.



Leibgericht: „Lachs-Spinat-Lasagne mit Mozzarella-Zitronen-Creme“ von Max Schwarz

Zutaten für zwei Personen

2	Lachsfilet, à 125 g, ohne Haut
300 g	Mozzarella
125 g	Baby- Blattspinat
2	rote Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1	Zitrone
½	Granatapfel
200 ml	Sahne
125 g	Crème fraîche mit Kräutern
5	Lasagneblätter
1 Bund	Minze
1 Bund	Basilikumblätter
1 EL	Pinienkerne
5 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Drei Esslöffel Olivenöl, zwei Esslöffel Crème fraîche mit Kräutern und den Mozzarella in eine Schüssel geben, anschließend miteinander verrühren. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und dazugeben. Zwölf Blätter Basilikum und fünf Blätter Minze kleinhacken und unterrühren. Eine Knoblauchzehe abziehen, halbieren und fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und mit etwas Parmesan zur Creme geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den frischen Spinat in kochendes Wasser geben und drei Minuten darin kochen lassen. Dann den Spinat gut abtropfen lassen. Die Lasagne-Blätter ebenso in kochendes Wasser geben und sechs Minuten kochen lassen.

Die Zwiebeln abziehen und grob hacken.

Den Fisch mit dem Salz, dem Pfeffer und dem übrigen Zitronensaft marinieren, anschließend den Fisch in eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Olivenöl geben, die Zwiebeln hinzufügen und den Fisch von beiden Seiten kurz anbraten. Eine weitere Knoblauchzehe abziehen, ein Drittel fein hacken und dazugeben. Anschließend mit Pfeffer würzen, zwei Esslöffel Crème fraîche hinzufügen und das Ganze drei Minuten köcheln lassen. Anschließend den Fisch herausnehmen und zwei Esslöffel Sahne in die Pfanne geben. Im Anschluss den Spinat in die Pfanne geben und alles gut verrühren.

Die Kerne von einem halben Granatapfel mit einem Löffel herauslösen.

Im Wechsel die Lasagneblätter, den Lachs und den Spinat zu einer Lasagne schichten.

Anschließend die Lachs-Spinat-Lasagne auf einem Teller anrichten, mit Granatapfelkernen garnieren und servieren.



Leibgericht: „Hähnchen-Curry mit Basmatireis“ von Marie-Luise Hauf

Zutaten für zwei Personen

2	Hähnchenbrustfilets, à 160 g
100 g	Basmatireis
1	Knoblauchzehe
1	Ingwer, walnussgroßes Stück
½	rote Chilischote
1	rote Paprika
1	grüne Paprika
200 ml	Kokosmilch
2 TL	Honig
1 EL	Mehl
1 EL	Currypulver
½ Bund	Petersilie, zum Garnieren
2 EL	Sesamöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen.

Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden.

Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfilets darin zwei Minuten hellbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Den Knoblauch, den Ingwer und den Chili mit einem Schuss Sesamöl in die Pfanne geben und andünsten. Das Currypulver einrühren und kurz anschwitzen, anschließend mit Kokosmilch ablöschen. Die Paprikaschoten zugeben und bei schwacher Hitze acht Minuten kochen lassen.

Anschließend die Filets zugeben und weitere zwei Minuten schmoren lassen. Zum Schluss mit Honig, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Das Curry zusammen mit dem Basmatireis auf einem Teller anrichten und servieren.