

| Die Küchenschlacht - Menü am 26. November 2014 |
„Hauptgerichte“ Alfons Schuhbeck



Hauptgericht: „Vegetarische “Yin & Yang“-Schnitzel mit Knoblauch-Dip und Bulgur-Gemüsetopf“ von Monika Thomaier

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

1 Sellerieknolle
1 l Kokosfett

Für die Panierstraße:

Erste Schüssel

6 EL Mehl

Zweite Schüssel

1 Ei
2 EL Sahne
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Dritte Schüssel

10 EL Paniermehl

Vierte Schüssel

2 Pumpernickel
2 EL Haferflocken
1 EL Mandelmehl
2 EL Paniermehl

Für den Knoblauch-Gurken Dip:

1 Salatgurke
2 Zehen Knoblauch
1 Zitrone
200 ml Joghurt, 10%
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Bulgur-Gemüse-Topf:

100 g Bulgur
2 kleine Zucchini
1 Möhren
1 kleine Süßkartoffel
¼ Porree
5 Radieschen
1 Zehe Knoblauch
1 Zwiebel



350 ml	Gemüsefond
1 EL	Kokosöl
¼ TL	Ingwerpulver
1 MSP	Kreuzkümmel
4 Stiele	Koriander
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Eine Fritteuse mit dem Kokosfett auf 150 Grad erhitzen.

Aus Papier oder Pappe einen Kreis von etwa 12 bis 15 Zentimeter Durchmesser ausschneiden. Anschließend den Kreis in eine Yin und Yang Form unterteilen und zuschneiden.

Für die Schnitzel den Sellerie in daumendicke Scheiben schneiden und schälen. Mit der Schablone in die Yin und Yang Form zuschneiden.

Für die Panierstraße ein Ei mit der Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat würzen. Die Pumpnickelscheiben mit dem Mandelmehl, den Haferflocken und zwei Esslöffeln Paniermehl vermengen. Anschließend vier Schüsseln für die Panierstraße vorbereiten: eine mit sechs Esslöffeln Mehl, eine weitere mit der Ei-Sahne, die dritte mit zehn Esslöffeln Paniermehl und die letzte mit der Pumpnickel-Panade. Die Selleriescheiben in die erste und zweite Schüssel geben. Eine Hälfte der Scheibe nur mit dem Paniermehl und die zweite Hälfte nur mit der Pumpnickelpanade panieren. Anschließend die panierten Scheiben acht Minuten in der Fritteuse frittieren.

Für den Bulgur-Gemüsetopf die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Die Möhren und die Süßkartoffel schälen und klein schneiden. Die Zucchini, den Porree und die Radieschen in feine Würfel schneiden. Einen Topf mit dem Kokosöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen. Anschließend die Möhren, die Süßkartoffel, den Porree und die Radieschen untermengen.

Den Bulgur unter das Gemüse rühren und mit dem Ingwerpulver, dem Kreuzkümmel würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Topf mit dem Gemüsefond aufgießen und mit Deckel bei kleiner Flamme 20 Minuten garen. Fünf Minuten vorm Servieren die Zucchiniwürfel und die Korianderblätter in den Topf geben.

Für den Dip die Gurke schälen, mit einem Löffel die Kerne entfernen und in sehr feine Würfelchen schneiden. Den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Die Gurken- und Knoblauchwürfel mit dem Joghurt verrühren. Den Saft einer Zitrone auspressen und den Dip mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

Die vegetarischen "Yin & Yang"-Schnitzel mit dem Knoblauch-Dip und dem Bulgur-Gemüsetopf auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Süßkartoffel-Kokos-Curry mit Erdnüssen und Basmatireis“ von Leon Accurso

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

600 g	Süßkartoffeln
1 Zehe	Knoblauch
1	Zwiebel
150 g	frische Erbsen
50 g	geröstete und gesalzene Erdnüsse
250 g	Gemüsefond
250 g	Kokosmilch
1 Schote	rote Chili
1 Wurzel	Ingwer, à 10 g
2 TL	mildes Currypulver
1 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle

Für den Reis:

250 g	Reis
1	Limette
1 EL	Butter
1 EL	Olivenöl
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

3	Kokos-Chips
5 Zweige	Koriander

Zubereitung

Für das Curry die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Süßkartoffeln schälen und in drei Zentimeter große Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Chili, den Ingwer, die Erbsen, die Zwiebel und den Knoblauch hineingeben und kurz anschwitzen. Anschließend die Süßkartoffelwürfel mit dem Currypulver dazugeben und kurz anrösten. Mit dem Gemüsefond und der Kokosmilch ablöschen und zehn Minuten kochen lassen. Die Erdnüsse hacken, zu dem Curry geben und mit Salz abschmecken.

Für den Reis die Schale einer Limette abreiben und den Saft auspressen. Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen und den Reis gar kochen. Anschließend die Butter unterrühren und mit dem Limettensaft, dem Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl unter den Reis mengen.

Zum Anrichten die Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Fett anrösten und die Korianderblätter fein hacken.

Das Süßkartoffel-Kokos-Curry mit Erdnüssen und Basmatireis auf Tellern anrichten, mit den Kokos-Chips und den Korianderblättern garnieren und servieren.



Hauptgericht: „Schnitzel “Wiener Art“ mit Möhrengemüse und Kartoffelaufbau“ von Angela Rüping

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

300 g	Schweinefilet
100 g	Paniermehl
2 TL	Mehl
1	Ei (Nur das Eigelb wird genutzt)
100 g	Butterschmalz
1 EL	Sahne
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Kartoffelaufbau:

6	mehligkochende Kartoffeln
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Butter
200 ml	Sahne
1 TL	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Möhrengemüse:

200 g	Möhren
1	Schalotte
1 Wurzel	Ingwer, à 10 g
1 EL	Butter
1 TL	Speisestärke
100 ml	Rinderfond
100 ml	Sahne
1 TL	brauner Zucker
	Petersilie, zum Abschmecken

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für den Aufbau die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Eine Auflaufform mit der Butter einfetten und mit dem Knoblauch einreiben. Anschließend den Knoblauch fein hacken. Die Kartoffelscheiben in Schichten in die Auflaufform legen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Knoblauch und die Sahne hinzufügen. Anschließend für 20 Minuten im Ofen garen.

Für das Schnitzel das Filet waschen, trockentupfen und in Medaillons schneiden. Das Fleisch plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wälzen. Anschließend das Ei trennen und das Eigelb mit der Sahne vermengen (das Eiweiß anderweitig nutzen). Die Medaillons in der Ei-Sahne wenden und zuletzt mit dem Paniermehl panieren. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Anschließend die Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Für das Möhrengemüse die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Eine Topf mit der Butter erhitzen und den braunen Zucker karamellisieren lassen. Anschließend die Möhrenscheiben und die Schalottenwürfel dazugeben und drei Minuten garen lassen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Petersilie fein hacken. Den Ingwer und die Petersilie zu dem Gemüse geben. Anschließend mit Rinderfond und Sahne ablöschen und weitere zehn Minuten garen lassen. Eventuell mit der Speisestärke eindicken.

Das Schnitzel mit dem Kartoffelaufbau und dem Möhrengemüse auf Tellern anrichten.



Hauptgericht: „Tagliatelle mit Hähnchenbrust, Champignon-Sahne-Sauce“ von Fred Hilke

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

400 g Tagliatelle

Für die Hähnchenbrust:

300 g Hähnchenbrustfilet

2 rote Zwiebeln

Olivenöl, zum Anbraten

Für die Sauce:

200 g Champignons

1 Zitrone

200 ml Crème fraîche

200 ml Sahne

100 g Parmesan

50 ml trockener Weißwein

½ Bund Basilikum

½ Bund Petersilie

½ Bund Oregano

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 80 Grad Umluft erhitzen.

Für die Nudeln Salzwasser in einem Topf aufkochen, die Nudeln hineingeben und bissfest kochen.

Für die Sauce die Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Die Petersilie und die Hälfte des Oregano fein hacken. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln glasig anbraten und die Hähnchenstreifen für einige Minuten dazugeben. Anschließend beides auf einem Teller im Ofen warmhalten. Den Sud in der Pfanne mit Weißwein ablöschen, die Champignonscheiben dazugeben und kurz anbraten. Anschließend die Crème fraîche, die Sahne, die Petersilie und den Oregano untermengen. Die Sauce zehn Minuten köcheln lassen.

Die Schale einer Zitrone abreiben und die Sauce mit dem Abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf noch etwas Zitronensaft auspressen und in die Sauce geben. Die Hähnchenstreifen und die Zwiebel zurück in die Sauce geben und nochmals kurz aufkochen lassen.

Für die Garnitur das Basilikum und den restlichen Oregano zupfen. Einen Topf mit reichlich Olivenöl erhitzen und die Basilikumblätter darin frittieren. Den Parmesan reiben.

Die Tagliatelle mit der Hähnchenbrust und der Champignon-Sahne-Sauce auf Tellern anrichten, mit geriebenem Parmesan, dem Oregano und den frittierten Basilikumblättern garnieren und servieren.