

| Die Küchenschlacht - Menü am 28. Januar 2015 |

„Hauptgerichte“ Alfons Schuhbeck



Hauptgericht: „Exotische Gemüse-Reis-Pfanne“ von Siegfried Scheer

Zutaten für zwei Personen

Für die Reis-Gemüsepfanne:

500 g	Hackfleisch (gemischt)
200 g	Patna-Reis
4	Zwiebeln
250 g	Erbsen (TK)
150 g	Champignons
150 g	Möhren
1	Tomate
1	rote Paprika
1	reife Mango
½	reife Ananas
2	Gewürzgurken
100 ml	Gemüsefond
	Olivenöl, zum Anbraten
	Butterschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1 EL	Ketchup
------	---------

Zubereitung

Einen Topf mit 300 Millilitern Wasser und 100 Millilitern Gemüsefond zum Kochen bringen. Einen zweiten Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den Reis im Fond gar kochen. Die Möhren schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser fünf Minuten garen.

Die Champignons, die Tomate und die Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Mango und die Ananas schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Gewürzgurken in Würfel schneiden.

Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, dazugeben und kurz braten.

Nun das geschnittene Gemüse, sowie die vorgekochten Möhren und die Erbsen dazugeben und das Ganze anbraten. Ein wenig Olivenöl hinzufügen. Etwas später das Obst hinzufügen. Abschließend den Reis dazugeben, das Ganze vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Reis-Gemüsepfanne auf Tellern anrichten und servieren. Den Ketchup dazu nach Bedarf servieren.



Hauptgericht: „Hühnerleber mit Kartoffelsterz und Apfelspalten“ von Kathrin Koca

Zutaten für zwei Personen

Für die Hühnerleber:

200 g	Hühnerleber
3 EL	Butter
4 cl	trockener Sherry
150 ml	Rinderfond
3 EL	doppelgriffiges Mehl
1	Salbeiblatt
1 Prise	getrockneter Majoran
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Chilisalز

Für den Kartoffelsterz:

4	festkochende Kartoffeln
1	Zwiebel
	Grammelschmalz, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Äpfel:

1	großer, süßer Apfel
1 EL	Butter
2	Zimtstangen
1	Vanilleschote

Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen, vierteln und anschließend kochen.

Die Leber waschen, trocken tupfen, in eineinhalb Zentimeter große Scheiben schneiden und in Mehl wenden.

Nun das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Leberscheiben darin auf einer Seite anbraten, bis an der Oberfläche Flüssigkeit austritt. Anschließend die Leber wenden, braten und nochmal warten, bis an der Oberfläche Flüssigkeit austritt. Die Leber aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den Bratensatz mit Sherry ablöschen und den Rinderfond, die Butter, das Salbeiblatt, Chilisalز und Majoran hinzufügen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die gebratene Leber in die Sauce legen und darin ziehen lassen.

Die gekochten Kartoffeln kleinschneiden. Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Die Kartoffeln und die Zwiebeln im Grammelschmalz anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Butter in der Pfanne erhitzen. Die Äpfel mit den Zimtstangen und der Vanilleschote hinzugeben und bei mittlerer Hitze anbraten. Die Leber mit der Sauce, dem Kartoffelsterz und den Apfelspalten auf Tellern anrichten und servieren.



Hauptgericht: „Lammkotelett mit Thymiankruste, Rotweinsauce, Kürbis-Kartoffelpüree und Speckbohnen“ von Jens Rigterink

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammkotelett:

4	Lammkoteletts à 100 g
1	Scheibe Toastbrot
1 Zehe	Knoblauch
75 g	Cherrytomaten
30 g	getrocknete Tomaten in Öl
30 g	Parmesan
1 EL	Olivenöl
½ Bund	Thymian
	Olivenöl, zum Anbraten
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Rotweinsauce:

100 ml	Lammfond
75 ml	trockener Rotwein
½ EL	Speisestärke
	Thymian, zum Abschmecken

Für das Kartoffel-Kürbispüree:

300 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
¼	Hokkaidokürbis
100 g	Butter
150ml	Milch
	Muskat, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Speckbohnen:

80 g	durchwachsener Speck
200 g	Bohnen
1	Zwiebel
100 g	Butter
	getrocknetes Bohnenkraut, zum Abschmecken
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für das Lammkotelett ein paar Thymianblättchen abzupfen, den restlichen Thymian klein hacken. Die getrockneten Tomaten fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Rinde des Toastbrots abschneiden und das Brot fein zerbröseln. Den Parmesan reiben. Etwa zwei Drittel des gehackten Thymians mit den Tomaten, dem Knoblauch, dem Parmesan, dem Brot und dem Öl mischen.



Die Lammkoteletts waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten etwa eine Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Koteletts nebeneinander in eine Auflaufform geben, mit der Thymianmasse bestreichen und im Ofen etwa zehn Minuten backen. Die Cherrytomaten drei bis vier Minuten vor Ende der Garzeit zum Kotelett geben und mitgaren.

Die Koteletts aus der Form holen, sie in Alufolie einwickeln und bei 80 Grad im Ofen warmhalten.

Den Bratensatz aus der Pfanne mit Rotwein und Lammfond ablöschen und zum Kochen bringen. Die Sauce einreduzieren lassen. Die Speisestärke mit etwas von der Flüssigkeit anrühren und die Sauce damit binden. Den restlichen gehackten Thymian dazugeben.

Für das Kartoffel-Kürbispüree die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Die Kerne vom Kürbis entfernen. Den Kürbis in grobe Stücke schneiden und nach zehn Minuten zu den Kartoffeln geben. Die Kartoffeln und den Kürbis gar kochen lassen, das Wasser abgießen und ausdampfen lassen.

Die Butter und die Milch hinzufügen und zu einem Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Speckbohnen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, kräftig salzen und die Bohnen darin bissfest kochen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Speck in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Speck mit der Butter andünsten. Die Bohnen dazugeben und kurz durch schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen.

Das Kotelett mit der Sauce anrichten und mit den Thymianblättchen bestreuen. Mit dem Kartoffel-Kürbispüree und den Speckbohnen servieren.



Hauptgericht: „Steinbeißer im Speckmantel mit grünen Bohnen, rosa Reis und Portweinbutter“ von Sebastian Hensel

Zutaten für zwei Personen

Für den Steinbeißer:

2 Steinbeißerfilets à 150 g (mit Haut)
8 Scheiben Bacon
1 Limette
2 EL Pistazienpesto (Glas)
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den bunten Reis:

200 g Basmatireis
200ml Rote Bete Saft
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bohnen:

200 g grüne Bohnen
Salz, aus der Mühle

Für die Portweinbutter:

400 ml Fischfond
20 ml Portwein
1 Limette
30 g kalte Butter
Salz, aus der Mühle
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Für den Reis einen Topf mit zwei Drittel Wasser und ein Drittel Rote-Bete-Saft zum Kochen bringen. Einen zweiten Topf mit Salzwasser für die Bohnen zum Kochen bringen.

Den Reis etwa 20 Minuten in dem Wasser gar kochen.

Die Limetten auspressen. Die Fischfilets putzen, die Gräten entfernen, salzen, pfeffern und mit der Hälfte des Limettensaftes beträufeln. Etwas ziehen lassen. Den restlichen Saft für die Portweinbutter beiseite stellen.

Die Bohnen putzen, waschen und in heißem Salzwasser zehn Minuten blanchieren, sodass sie noch etwas Biss haben. Anschließend in einer Schüssel mit Wasser und Eiswürfeln abschrecken.

Je drei Streifen Bacon auf Backpapier dicht nebeneinander legen und die Fischfilets quer darauflegen. Das Pistazienpesto auf die Fischfilets streichen. Jeweils einen Streifen Bacon längs auf die Fischfilets legen und die unteren drei Streifen um den Fisch wickeln, sodass dieser bedeckt



ist. Den Fisch in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze von allen Seiten knusprig braten.

In den Zwischenzeit den Fischfond in einem Topf aufkochen, auf die Hälfte reduzieren lassen und mit Portwein, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die kalte Butter einschwenken.

Das Fischfilet mit den Bohnen und dem Reis auf Tellern anrichten, mit der Portweinbutter beträufeln und mit einer Limettenscheibe und schwarzem Pfeffer garniert servieren.