

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. März 2022 ▪

ChampionsWeek ▪ "Hausmannskost 2.0" mit Alfons Schuhbeck



Sabine Zink

**Linseneintopf mit Entenbrust, Backpflaumen und Gewürz-Joghurt**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Suppe:**

125 g flache Berglinsen  
50 g Staudensellerie  
100 g Bundmöhren  
½ Stangen Lauch, klein, 200 g  
50 g Zwiebeln  
25 g eingelegte Salzzitronen  
500 ml Geflügelfond  
10 getrocknete, kernlose Pflaumen  
25 ml Portwein  
15 g glatte Petersilie  
½ Zweige Rosmarin  
1-2 TL Harissa-Paste  
1-2 TL Ducca  
1 Zimtstange  
3 EL Olivenöl

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Staudensellerie waschen, putzen, eventuell entfädeln und in 1 cm breite Stücke schneiden. Möhren putzen und schälen, dickere längs halbieren. Lauch längs halbieren, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 5 mm breite Stücke schneiden. Salzzitrone abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und fein hacken. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Lauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Harissa und Ducca unterrühren, kurz mitdünsten. Salzzitronenstückchen und Linsen zugeben. Mit Fond und 400 ml Wasser auffüllen, kurz aufkochen lassen. Zimtstange und Petersilie zugeben und offen unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen.

Trockenpflaumen in 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit Portwein, 3-4 EL Wasser und Rosmarin aufkochen. Bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten offen kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Beiseitestellen.

**Für die Entenbrust:**

2 Entenbrustfilets, à 200 g  
1-2 TL Ducca  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Haut der Entenbrustfilets einschneiden und in einer Pfanne im Öl anbraten bis die Haut knusprig ist. Kurz die andere Seite anbraten. Entenbrüste auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Ducca würzen. Dann auf einem Rost für ca. 20 Minuten in den Ofen geben und je nach Dicke mit 120-170 Grad garen. Wenn die Ente noch schön rosa ist, herausnehmen, die Hälfte der Haut abschneiden und in der Pfanne knusprig rösten. Ente zum Teil in dünne Scheiben schneiden, Rest vom Fleisch in grobe Stücke schneiden und zum Eintopf geben. Die dünnen Scheiben auf dem Eintopf anrichten.

**Für den Joghurt:**

150 g Joghurt, 3,5 % Fett  
½ TL Zitronenschale  
3 Zweige Minze  
1-2 TL Ducca  
¼ TL Chiliflocken  
¼ TL Schwarzkümmelsaat

Joghurt in einer kleinen Schale glattrühren und mit Zitronenschale, Chiliflocken, Schwarzkümmel und etwas Ducca bestreuen. Minze abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Linseneintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit abgezupften Minzblättern und knuspriger Entenhaut bestreuen. Mit Gewürz-Joghurt und den dünnen rosa Entenscheiben garnieren und servieren.



**Janina Seifert**

## **Kokos-Tofu-Frikassee mit Venere-Reis**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Kokos-Tofu:**

- ½ Block Tofu Natur
- ½ Knoblauchzehe
- ¼ EL frischer Ingwer
- 2 EL Coco Aminos Würzsauce
- 1 EL helles, feines Mandelmus
- 20 g ungesüßte Cornflakes
- 20 g feine Kokosraspeln
- ¼ TL getrocknetes Oregano
- ¼ TL getrockneter Thymian
- 1 Prise Chiliflocken

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Tofu in reichlich Küchenpapier wickeln und auf einen Teller legen um überschüssiges Wasser herauszupressen. Je trockener der Tofu ist, umso knuspriger bleibt die Kokoskruste. Tofu in 2cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer auch reiben. Für das Dressing die Coco Aminos, Mandelmus, Knoblauch, Ingwer und die Gewürze in einer Schale mischen und die Tofu-Würfel darin marinieren. So lange wie möglich einziehen lassen.

Cornflakes in eine kleine Tüte füllen und drauf klopfen, bis kleine Crispys draus entstehen. Kokosflocken hinzutun und vermischen. Panade zu den Tofu-Würfel geben, alles miteinander vermengen und auf ein Backblech legen und 10-15 Minuten im Ofen knusprig backen.

### **Für den schwarzen Reis:**

- 125 g Schwarzer Venere Reis
- ½ TL Himalayasalz

Reis in 250 ml leicht gesalzenem Wasser etwa ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

### **Für das Gemüse:**

- 100 g Möhren
- 100 g aufgetaute TK-Erbsen
- 100 g braune Champignons
- 4 Stangen grünen Spargel
- 250 ml Gemüsefond
- 2 EL Kokosöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

250 ml Wasser und Gemüsefond zum Kochen bringen.

Möhren schälen und hobeln. Möhren in einem Gareinsatz über das kochende Wasser setzen und knapp 10 Minuten garen. Erbsen dazugeben. Champignons bei Bedarf putzen und vierteln. Champignons mit den 4 Stangen Spargel in einer Pfanne mit Kokosöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelenden abschneiden und etwas schälen. In einer weiteren Pfanne 4 Stangen grünen Spargel in Kokosöl anbraten.

### **Für die Sauce:**

- 30 g vegane Butter
- 40 g Weizenmehl
- 125 ml Kokosmilch
- 100 g Kokosahne
- 1 Zitrone
- Muskatnuss, zum Reiben
- ½ TL Himalayasalz

Vegane Butter in einem Topf schmelzen. Mit dem Mehl zu einer Mehlschwitze verarbeiten und mit der Kokosmilch aufgießen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Anschließend die Kokosahne, einen Spritzer Zitronensaft, Salz und Muskatnuss hinzufügen. Nach Belieben Abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

- 2 Zweige krause Petersilie
- 20 g Erbsensprossen
- 20 g Kokoschips

Grobe Kokoschips kurz in einer Pfanne anbraten. Petersilie feinhacken.

Das Frikassee mit den Kokosraspeln, Erbsensprossen und den Spargelstangen anrichten und servieren.



**Denis Küper**

## **Wirsingroulade „Surf 'n' Tur“ mit Krustentier-Jus, Kartoffel-Wirsing-Taler, gedünsteten Möhren und Möhrengrün-Creme**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Wirsingroulade:**

- 4 große Wirsingblätter
- 250 g gleichmäßiges Kalbsfilet
- 5 Riesengarnelen mit Kopf und Schale à 120 g  
(muss ohne Kopf/Schale insgesamt 200 g Garnelenfleisch ergeben)
- 1-2 Eier
- 150 ml kalte Sahne
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1,5 TL Salz
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer
- Eiswürfel

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Strunk der Wirsingblätter einschneiden, dann im kochenden Wasser kurz blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken.

Kalbsfilet abbrausen, trockentupfen und gegebenenfalls parieren. Das Filet so zurechtschneiden, das man 2 ca. 10 cm lange und 4 cm dicke Stücke erhält. Diese von allen Seiten in einer Pfanne scharf anbraten und dann salzen und pfeffern.

Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Kopf/Schalen werden später für die Sauce benötigt.

Gepulte Garnelen waschen und grob geschnitten in einen Multi-Zerkleinerer geben. Eier trennen, dabei das Eiweiß auffangen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Eiweiß, gehackten Schnittlauch, Salz und Cayennepfeffer hinzugeben und mit 100 ml Sahne zusammen zu einer homogenen Masse verarbeiten. Sollte die Masse zu fest sein etwas mehr Sahne hinzufügen. Damit sie nicht zu warm wird und das Eiweiß gerinnt, ein wenig Eis dazugeben. Die Masse ist gut, wenn sie zwischen den Fingern Fäden zieht.

1-2 Wirsingblätter auf einem Stück Klarsichtfolie ausbreiten. Die Hälfte der Farce dünn aufstreichen, wobei die Seiten freizuhalten sind. Dann das Filet im unteren Viertel mittig platzieren, die Seiten einklappen und dann von unten nach oben mit leichtem Druck rollen. Roulade in dem Stück Klarsichtfolie einrollen und die Enden wie ein Bonbon verzwirbeln. Diesen Vorgang mit einem Stück Alufolie wiederholen.

Die fertigen „Bonbons“ in siedendem Wasser für ca. 15-20 Minuten pochieren.



Laut WWF sollten Sie auf **Garnelen** zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung achten. (Stand Januar 2022)

### **Für die Krustentierjus:**

- Kopf/Schale der Garnelen, von oben
- 1 Bund Suppengrün
- 300 ml Gemüsfond
- 100 ml Weißwein
- 20 ml Anisée
- 50 ml Sahne
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Zucker

Öl in einem mittleren Topf erhitzen. Köpfe und Schalen der Garnelen anbraten. Suppengrün in grobe Würfel schneiden und mit in den Topf geben, sobald die Karkassen Farbe angenommen haben.

Tomatenmark dazugeben und mit anbraten. Wenn sich am Boden ein Ansatz von Röstaromen bildet das Ganze mit Anisée, Weißwein und Fond ablöschen. Lorbeerblatt hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze einreduzieren lassen.

Wenn sich die Flüssigkeit um ca. 2/3 reduziert hat, die Sauce durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren und mit der Sahne nochmals zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eventuell vor dem Servieren mit dem Stabmixer die Sauce noch mal schaumig schlagen.

**Für die Kartoffel-Wirsing-Taler:**

2 mehlig kochende Kartoffeln  
1 Kopf Wirsing  
4 EL Butterschmalz  
Muskatnuss, zum Reiben  
½ TL zerstoßenen Kümmel  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in eine Schüssel grob raspeln. Wirsing ebenfalls grob raspeln. Die Kartoffel-Wirsing-Masse sollte ein Mischungsverhältnis von 3/2 haben. Masse salzen und 10 Minuten beiseitestellen. Danach das ausgetreten Wasser ausdrücken. Die Masse soll feucht, aber nicht nass sein. Masse mit Kümmel, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und mit Hilfe eines Servierringes (6 cm) 4 gleichmäßige Puffer, bei mittlerer Hitze, von beiden Seiten knusprig braten.

**Für die gedünsteten Möhren:**

3-4 junge, nicht zu dicke Möhren  
2 Orangen  
150 ml Gemüsefond  
1 EL Butter  
1 EL Zucker  
¼ TL Harissapulver

Möhren schälen und längs halbieren. Diese dann in einer Pfanne mit einem ½ EL Butter anbraten. Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Mit dem Saft der Orangen ablöschen. Fond, restliche Butter hinzugeben und bei mittlerer Hitze bissfest schmoren lassen. Sollte die Flüssigkeit zu schnell verkochen, ein wenig Hitze reduzieren und etwas Fond nachgießen. Mit Salz und Harissapulver abschmecken.

**Für die Möhrengrün-Creme:**

1 Bund Möhrengrün  
1 Zitrone  
1 EL Butter  
2 EL Crème fraîche  
100 ml Gemüsefond  
Salz, aus der Mühle

Möhrengrün grob zerhacken und mit dem Fond und der Butter in einem Standmixer pürieren. Die Masse durch ein feines Sieb passieren. Den so entstandenen Sud mit Crème fraîche verrühren. Aufpassen, das nicht zu viel Sud in die Creme kommt, und diese zu flüssig wird. Mit Salz und einem Spritzer Zitrone abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Pia Sauber**

## **Senfeier: Pochierte Eier mit Senfsauce, Kartoffelpüree, gedünstem Spinat und Trüffel**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Sauce:**

- 1-1/2 EL scharfer Dijon-Senf
- 1-1/2 EL grober Senf
- 1-2 EL süßer bayrischer Senf
- 25 g Butter
- 125 ml Sahne
- 100 ml Milch
- 125 ml kräftiger Hühnerfond
- 1 EL Kapernflüssigkeit
- 1 EL Gewürzgurkenwasser
- 15 g Mehl
- ½ TL Madras Currypulver
- 1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
- 1 Msp. Kurkuma
- Cayennepfeffer, zum Abschmecken
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Die Milch, den Fond und die Sahne mit Currypulver, Paprikapulver und Kurkuma in einem Topf kurz aufkochen. Mehl und Butter zu einer cremigen Masse verkneten und Stückchenweise unter die Sauce rühren, nochmals aufkochen und 3-4 Minuten leise köcheln lassen. Sauce mit Senf, Kapern- und Gurkenwasser, Salz, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

### **Für die Eier:**

- 1 L Wasser
- 2 sehr frische Eier, Größe M
- 3 EL weißer Essig

Wasser aufkochen und den Essig hinzugeben, das Ei in eine Tasse hinein aufschlagen und vorsichtig in das kochende Wasser geben, dabei das Eiweiß mit einem Löffel etwas um das Ei wickeln, damit nicht zu viel Eiweiß verloren geht. Etwa 4 Minuten im heißen Wasser sieden lassen, Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und abtropfen lassen.

### **Für den Spinat:**

- 400 g Babyspinat
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote frische Chilischote
- 1 EL gesalzene Butter
- 50 ml Weißwein
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chili in Ringe schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Babyspinat gut waschen, In einer tiefen Pfanne die fein gewürfelte Schalotte und den Knoblauch in Butter glasig anschwitzen. Einige kleine dünne Ringe Chili (nach Geschmack) dazugeben, den feuchten Spinat draufgeben und mit etwas Wein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4 Minuten köcheln bis der Spinat zusammengefallen ist.

### **Für das Kartoffelpüree:**

- 4 mehlig kochende, gelbe Kartoffeln
- 50 ml Sahne
- 50 g Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Kochwasser abgießen und Kartoffeln mit Sahne und Butter pürieren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

- 1 kleiner Trüffel

Trüffel hobeln und beim Anrichten über die Eier streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.





**Kristin Stavermann**

## **Jägerschnitzel de luxe: Hirschkalbsrücken mit Topinambur-Püree, Mandel-Crunch und Wildsauce**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Schnitzel:**

300 g Hirschkalbsrücken  
100 g Kalbsbrät  
150 g braune Champignons  
50 g Butterschmalz  
75 g Butter  
1 Zweig Thymian  
1 Zimtstange  
Wacholderbeeren  
Gemahlene Zimt  
Nelke  
Piment  
Anis  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und zu 0,5 cm dicken Schnitzeln klopfen. Diese leicht mit Salz und Pfeffer würzen und auf einer Seite mit Brät bestreichen.

Pilze in dünne Scheiben schneiden und schuppenförmig auf das Brät legen. Etwas andrücken, damit die Pilze am Schnitzel haften.

Schnitzel mit der Pilz-Brät-Seite in eine beschichtete Pfanne mit Butterschmalz legen und langsam bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Wenden und auf der anderen Seite braten.

Thymian abrausen und trockenwedeln. Butter, Zimtstange, Gewürze und Thymian dazugeben und aufschäumen lassen. Schnitzel mit der Gewürzbutter übergießen und im Ofen bei ca. 60 Grad Umluft warmhalten.

### **Für das Püree:**

6-8 Knollen Topinambur  
40 g Butter  
250-350 ml Mandelmilch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Topinambur schälen und in der Butter anrösten. Mit Mandelmilch aufgießen, dabei etwas zurückhalten, und weichkochen. Wenn der Topinambur weich ist, fein pürieren und salzen und pfeffern. Ggf. noch etwas Mandelmilch hinzufügen. Anschließend durch ein feines Sieb streichen und warmhalten.

### **Für den Mandel-Crunch:**

2 EL Mandelblättchen  
1 EL Panko

Mandeln und Panko im Bratfett goldbraun anrösten.

### **Für die Sauce:**

200 g Abschnitte vom Hirschkalbsrücken  
1 Möhre  
¼ Sellerieknolle  
½ Lauch  
2 braune Champignons  
1 Zwiebel  
1-2 getrocknete Steinpilze  
1 Zweig Thymian  
Butterschmalz, zum Braten  
1 EL kalte Butter, in Flöckchen  
1 TL Tomatenmark  
50 ml Rotwein  
25 ml roter Portwein  
250 ml dunkler Wildfond  
1 TL Misopaste

Fleischabschnitte salzen in 1 EL Butterschmalz dunkelbraun anrösten. Zwiebel abziehen und kleinwürfeln. Möhren, Sellerie und Lauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Je 1 EL Möhren-, Sellerie-, Zwiebel- und Lauchwürfel und die Gewürze hinzugeben, kurz mitbraten und das Tomatenmark hinzufügen. Mit braunem Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Thymian abrausen, trockenwedeln und hinzugeben. Anschließend mit Portwein und Rotwein ablöschen, Pilze zufügen und um ein Drittel reduzieren lassen. Mit Fond aufgießen und um die Hälfte einreduzieren lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren. Mit Miso, Sojasauce, Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken. Zuletzt den Balsamessig sowie die Butter hinzufügen. Sollte die Sauce noch nicht die gewünschte Konsistenz erreicht haben, mit in Wasser gelöster Speisestärke binden.

1 EL Sojasauce  
Ggf. etwas Speisestärke, zum Abbinden  
Dunkler Balsamessig, zum  
Abschmecken  
1 Lorbeerblatt  
1-2 TL brauner Zucker  
1 TL Wacholder  
1 TL Nelke  
1 TL Piment  
1 Msp. Zimt  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Preiselbeeren mit Zucker einkochen. Ggf. Konfitüre zugeben.  
250 g TK-Preiselbeeren  
125 g Gelierzucker  
1 TL Preiselbeer-Konfitüre

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Ilisabé von Kalben**

## **Dreierlei gefüllter Pannkuchen auf Rote-Bete-Carpaccio**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Teig:**

100 g Mehl  
2 Eier  
250 ml Milch  
Butterschmalz, zum Braten  
4-6 Zweige Rosmarin  
2 EL Pflanzenöl  
1 Prise Zucker  
1 TL Salz

Den Ofen auf ca. 120 Grad Umluft vorheizen.

Eier mit Salz, Zucker und der Hälfte der Milch in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Mehl hinzufügen und gut umrühren. Die restliche Milch und das Öl dazugeben und noch einmal gut rühren.

Ein paar Minuten ruhen lassen, dann aus dem Teig dünne Pannkuchen in Butterschmalz ausbacken. Rosmarin mitbraten. Zur Seite stellen.

### **Für die Spinat-Ziegenkäse-Füllung:**

100 g frischer junger Spinat  
100 g Ziegenfrischkäse  
2 EL Crème fraîche  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat mit etwas Öl in einer Pfanne zusammenfallen lassen, Ziegenkäse und Crème fraîche untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Schafskäse-Oliven-Füllung:**

100 g Feta-Käse  
2 EL Crème fraîche  
10 schwarze getrocknete Kräuteroliven  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schwarze Oliven kleinhacken und mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.

### **Für die Ricotta-Zitronenfüllung:**

150 g Ricotta  
½ Zitrone  
30 g Parmesan  
1 EL Limoncello-Likör  
Evtl. Semmelbrösel  
Chili, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle

Parmesan reiben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale einer Hälfte abreiben. Alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken.

### **Für das Rote-Bete-Carpaccio:**

2 vorgekochte Knollen Rote Bete  
2 EL weißen Balsamico  
1 TL mittelscharfen Senf  
1 EL flüssigen Honig  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden (evtl. ausstechen). Alle weiteren Zutaten zu einem würzigen Dressing verarbeiten.

### **Für die Pannkuchen:**

½ Bund Schnittlauch

Auf einen Pannkuchen 2-3 EL der Spinat-Ziegenkäse-Füllung geben, auf einen weiteren 2-3 EL der Ricotta-Zitronenfüllung. Pannkuchen jeweils



zu einem Säckchen formen und mit den Rosmarinzweigen zusammenstecken.

Auf einen dritten Pfannkuchen die Schafskäse-Oliven-Füllung streichen und aufrollen.

Alle Pfannkuchen für 10 Minuten im Ofen warm werden lassen.

In der Zwischenzeit die Rote-Bete-Scheiben auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Den Pfannkuchen mit der Schafskäse-Oliven-Füllung aufschneiden. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Pfannkuchen mit Schnittlauch bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.