

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 15. März 2022 ▪

ChampionsWeek ▪ "Wurzelgemüse" mit Alfons Schuhbeck



Sabine Zink

Rote Bete: Rote-Bete-Ravioli mit Ziegenkäse-Füllung, geschäumter Parmesansauce, Rote-Bete-Salat und Rote-Bete-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

1 vorgegarte Knolle Rote Bete
150 g Weizenmehl, Type 550
50 g Semola, Hartweizengrieß
1 Ei
1 EL Olivenöl
Etwas Rote-Bete-Pulver

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig in der Küchenmaschine oder mit der Hand verkneten, dazu die rote Bete mit dem Stabmixer zerkleinern und 2-3 Esslöffel hinzufügen. In Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank lagern.

Für die Ravioli-Füllung:

150 g vorgegarte Rote Bete
100 g Ziegenfrischkäse
1 Orange
1 Ei
1 TL Meerrettich, aus dem Glas
10 Walnusskerne
2 EL Ahornsirup
½ Bund Thymian
2 EL Semmelbrösel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete auf einer Reibe zu einem Mus verarbeiten. Walnusskerne hacken. Thymian abbrausen, trockenwedeln, abzupfen, die Orange abreiben. Die restlichen Zutaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Parmesan-Schaum:

1 Schalotte
3 EL Parmesan
2 EL Butter
200 ml Sahne
50 ml Weißwein
1 TL Speisestärke

Hälfte der Butter schmelzen, Schalotte abziehen, kleinschneiden und darin glasig dünsten. Weißwein und Sahne dazugeben und etwas einkochen. Wenn die Sauce genug eingekocht ist, durch ein Sieb geben und den Parmesan fein hineinreiben und den restlichen Esslöffel Butter dazugeben. Eventuell mit etwas Speisestärke andicken. Schaum mit dem Stabmixer aufmischen.

Für den Rote-Bete-Salat:

150 g vorgegarte Rote Bete
1 Boskop-Apfel
1 TL Meerrettich, aus dem Glas
1 EL Ahornsirup
10 Walnusskerne
2 EL weißen Balsamico
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in schmale, ca. 2 cm lange Stifte schneiden. Genauso den Apfel schneiden (die Schale sollte wegen der Knackigkeit am Apfel bleiben). Walnusskerne grob hacken. Marinade aus Ahornsirup, Meerrettich, Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer anrühren und durchziehen lassen. Rote Bete und Äpfel hineingeben. Gut vermischen und mit gehackten Walnüssen garnieren.

Für die Chips: Rote Bete dünn hobeln und die Scheiben getrennt auf ein Backpapier legen. Mit Öl einpinseln und bei 120-150 Grad ca.20-30 Minuten backen.
1 Knolle frische Rote Bete
1 EL neutrales Öl
1 TL Salzflocken
Anschließend mit Salzflocken bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Janina Seifert

Möhre herzhaft: Gebratene Sommerrollen mit Möhren-Reisnudel-Füllung auf buntem Wurzelgemüsesalat mit Röstzwiebeln und Erdnuss-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Sommerrollen:

- 6 Reisteigblätter
- 50 g Reisnudeln
- 75 g orange Möhre
- 1 Lauchzwiebel
- 5 g frischer Ingwer
- ½ Limette
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 5 Zweige Koriander
- 1 EL Kokosöl
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 Prise Schwarzen Pfeffer

Die Möhre schälen, Enden abschneiden und reiben. Reisnudeln ein wenig zerkleinern und in einem Gefäß mit kochendem Wasser übergießen, ca. 2 Minuten garen lassen und in ein Sieb schütten. Lauchzwiebel waschen, das Ende abschneiden und in feine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter (ohne Stiele) fein hacken. Ingwer fein reiben. Alle zuvor zubereiteten Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Zu den Zutaten nun Sesamöl, Sojasauce, Chiliflocken, schwarzen Pfeffer und Abrieb der ½ Limette geben. Füllung schön marinieren und bereitstellen.

Für die Reisteigblätter einen tiefen Teller mit kaltem Wasser sowie ein Stück Backpapier bereitstellen. Reisteigblätter einzeln in den tiefen Teller mit dem Wasser ca. 2 Minuten einweichen lassen. Die nun weichen Reisteigblätter auf das Backpapier legen. Jedes Reisteigblatt mit einem kleinen Abstand zum rechten Rand mit 1-1,5 EL der Füllung befüllen. Ende umklappen und nun von rechts nach links rollen. Falls sie noch zu nass sind, mit einem Küchenpapier trocknen, bevor sie in der Pfanne gebraten werden. In der Zwischenzeit eine beschichtete Pfanne mit Kokosöl erhitzen. Die gefüllten Sommerrollen darin von beiden Seiten braten.

Für das Dressing:

- ¼ Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 1 EL helles Tahini
- 1 EL Sojasauce
- 1,5 EL Olivenöl
- 1 TL Kokosblütenzucker

Knoblauchzehe abziehen und fein reiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Alle Zutaten in einem Gefäß mit einem Mixstab mixen. Ggf. mit ein wenig Wasser verlängern, aber daran denken, dass der bunte Wurzelgemüsesalat Feuchtigkeit enthält.

Für den bunten Wurzelgemüsesalat:

- ½ dicke orange Möhre
- ½ dicke lila Möhre
- ½ dicke gelbe Möhre
- ¼ Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 1 TL Kokosblütenzucker
- ½ TL Himalayasalz

Möhren schälen und die Enden abschneiden. Mit einem Spiralschneider lange „Nudeln“ für den Salat zubereiten. Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebel waschen, die Enden abschneiden und in feine, dünne Ringe schneiden. Möhren-Nudeln und Gurken-Würfel in einer Schüssel mit dem Himalayasalz und dem Kokosblütenzucker vermengen.

Salat mit dem zubereiteten Dressing (s.o.) marinieren und beiseitestellen.

Für den Erdnuss-Dip:

- 2 EL feines Erdnussmus
- 1 Limette
- 2 EL Coco Aminos
- ½ TL Ingwer
- 1 TL Kokosblütenzucker

Ingwer fein reiben. Erdnussmus mit Coco Aminos, Kokosblütenzucker, frisch geriebenem Ingwer und 2-3 EL Wasser vermischen (da es ein Dip ist, darf er gerne etwas dickflüssiger sein). Nach Belieben mit etwas Limettensaft abschmecken.

Für die Röstzwiebeln: Zwiebel abziehen und fein hobeln. Zwiebel mit Zucker und Salz marinieren. 10 Minuten stehen lassen und dann auf einem Küchenpapier ausdrücken. Umso trockener sie sind, umso besser. Zwiebeln im Mehl wälzen. In heißem Öl goldbraun frittieren und beiseite stellen.

½ rote Zwiebel
¼ TL Kokosblütenzucker
1 EL Weizenmehl
Öl, für die Fritteuse
¼ TL Himalayasalz

Für die Garnitur: Koriander abbrausen, trocken wedeln und die Blätter verwenden (zwei Blätter für die Deko des Dips verwenden). Erdnüsse hacken und in einer beschichteten Pfanne, ohne Öl, goldbraun mit dem Sesam braten.

2 Zweige Koriander
25 g Erdnüsse
½ EL heller Sesam

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Denis Küper

Sellerie: Geschmorter Sellerie an Café-de-Paris-Sauce mit Sellerie-Anis-Espuma, Staudensellerie-Salat, Haselnuss-Cheddar-Chip und gepickeltem Sellerie

Zutaten für zwei Personen

Für den geschmorten Sellerie:

- 1 Knollensellerie
- 1 Schalotte
- 1 Orange
- 1 EL Butter
- 50 ml Weißwein
- 150 ml Gemüsefond
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Knollensellerie schälen und 6x 5mm dicke Scheiben abschneiden. Mit einem Servierring aus jeder Scheibe einen Kreis von 6cm Durchmesser ausstanzen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte abziehen, fein würfeln und zusammen mit den Selleriescheiben in der zerlassenen Butter, bei mittlerer Hitze, anbraten.

Wenn die Schalotte glasig ist und der Sellerie ein wenig Farbe angenommen hat, das Ganze mit dem Wein ablöschen. Fond und den Saft einer Orange dazugeben. Ein wenig salzen, den Cayennepfeffer dazugeben und alles für ca. 15 Minuten schmoren. Dabei den Sellerie mehrmals wenden. Sollte die Flüssigkeit zu schnell verkochen, ruhig etwas Fond dazugießen.

Wenn der Sellerie durch ist, die Scheiben auf eine feuerfeste Unterlage legen, von einer Seite mit etwas Öl und Sirup einstreichen und dann mit einem Bunsenbrenner kurz abflämmen.

Für das Sellerie-Anis-Espuma:

- 300 g Knollensellerie, Rest von Oben
- 1 Schalotte
- 50 ml Anisé
- 150 ml Gemüsefond
- 150 ml Sahne
- 1 EL Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- ¼ TL Anis
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Salz

Butter in einem mittleren Topf erhitzen. Schalotte abziehen, in kleine Würfel hacken und im Topf bei mittlerer Hitze anschwitzen. Sellerie schälen, in kleine Stücke schneiden und zu den Schalotten dazugeben.

Nach 2 Minuten das Ganze mit dem Anisé ablöschen, Sahne und 100 ml Fond dazu gießen. Sellerie in ca. 15 Minuten weichkochen lassen.

Sollte die Flüssigkeit zu sehr einreduzieren, etwas Fond nachgießen.

Wenn der Sellerie gar ist, den Inhalt des Topfes in einen Standmixer füllen, pürieren und kräftig mit den Gewürzen abschmecken.

Die Masse sollte nicht zu breiig, aber auch nicht zu flüssig sein.

Vor dem Abfüllen in ein Sahnesyphon die Masse einmal passieren, um grobe Stücke zu eliminieren. Zuschrauben und je nach Füllmenge mit einer bis zwei Gaskartuschen füllen. Gut schütteln.

Für den Staudensellerie-Salat:

- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 Elstar-Apfel
- ½ rote Chilischote
- ½ Zitrone
- 4 EL Haselnussöl
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Sellerie waschen, die Enden abschneiden und fein schneiden. Die dickeren Enden längs halbieren, vor dem Schneiden, um so eine Gleichmäßigkeit zu bekommen.

Chili längs halbieren und die Kerne entfernen. Die beiden Hälften in Streifen und dann in kleine Stücke schneiden.

Apfel waschen und ¼ mit Schale in kleine Würfel schneiden. Der Rest wird nicht benötigt. Sellerie, Chili und Apfel zusammen mit dem Öl und Zitronensaft abschmecken. Gegebenenfalls noch eine Prise Salz hinzufügen.

Für den gepickelten Sellerie:
100 ml Weißweinessig
100 g brauner Zucker

In einem kleinen Topf den Zucker in 100 ml Wasser/Essig bei mittlerer Hitze auflösen.
Mit einem Sparschäler 6 dünne Schlangen, ca. 10 cm, vom geschälten Knollensellerie (s.o.) abschneiden und in den Topf geben. Bei kleiner Hitze die Stücke 30 Minuten ziehen lassen.

Für den Haselnuss-Cheddar-Chip:
40 g milden Cheddar
1 TL gehackte Haselnüsse

Käse mit einer groben Reibe zerkleinern. Mit Hilfe eines Servierringes (ca. 6cm) zwei Taler auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech platzieren. Jeweils ½ TL Haselnüsse auf den Käse verteilen und für 8-10 Minuten in den Ofen geben. Cracker ist fertig, wenn der Käse vollständig geschmolzen ist.

Für die Café-de-Paris-Sauce:
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
3 Sardellen
1 EL kleine Kapern
1 Zitrone
100 g Butter
100 ml Sahne
1 Bund Schnittlauch
10 Zweige Estragon
6 Zweige glatte Petersilie
8 Zweige Thymian
1 TL Senfpulver
½ TL Currypulver
¼ TL Cayennepfeffer

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Sardellen in kleine Stücke schneiden. Sämtliche Kräuter abbrausen, trockenwedeln und separat fein hacken. In einem kleinen Topf die Butter zusammen mit Schalotte, Knoblauch, Sardellen, Currypulver, Cayennepfeffer und Senfpulver bei mittlerer Stufe erhitzen.
Nach ca. 5 Minuten die Kapern (sollten diese zu groß sein, können sie auch grob gehackt werden), 2 EL gehackter Schnittlauch, 2 EL gehackter Estragon, 1 EL gehackte Petersilie und 1 EL gehackter Thymian unterrühren.
Nach weiteren 2 Minuten Sahne und Zitrone hinzugeben. Das Ganze leicht umrühren, aber nicht verrühren. Butter soll sich nicht komplett mit der Sahne verbinden. Ein leichtes Gerinnen aufgrund der Zitrone ist erwünscht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Pia Sauber

Schwarzwurzel: Ingwer-Schwarzwurzel-Süppchen mit gebratener Jakobsmuschel und Schwarzwurzel-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für das Süppchen:

500 g Schwarzwurzeln
 50 g Fenchel
 2 Schalotten
 3-5 cm Ingwer frisch, etwa 10 g
 1 kleine rote Chilischote
 1 Zitrone
 1 Limette
 4 EL Butter
 100 ml trockener Weißwein
 400 ml Geflügelfond
 50 ml Kokosmilch
 1 Stange Zitronengras
 1 Kaffir-Limettenblatt
 ½ TL Kurkuma
 Muskatnuss, zum Reiben
 Chilipulver, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Jakobsmuscheln:

2-4 Jakobsmuscheln
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Fleur de Sel Flocken, zum Würzen
 Roter Kampot-Pfeffer, zum Würzen

Für die Chips:

100 g Schwarzwurzeln
 Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

Fenchelgrün

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich waschen, schälen und in Zitronenwasser aufbewahren, damit sie sich nicht braun verfärbt. Für die Suppeneinlage eine Stange Schwarzwurzel in 3 Millimeter dicke Scheiben schneiden und in etwas Butter andünsten, mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen, beiseitestellen. Die restlichen Stangen in kleine Stücke schneiden, Fenchel in Stücke schneiden, Ingwer schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Alles mit den gewürfelten Schalotten in etwas Butter leicht andünsten, Chili nach Geschmack dazugeben mit Weißwein und Fond ablöschen. Kaffir-Limettenblatt hineingeben, Zitronengras etwas anbrechen und in Stücke schneiden und in den Fond geben. Kurkuma hinzugeben. Würzen nach Geschmack. 20 Minuten köcheln. Kaffir-Limettenblatt herausnehmen. Suppe mit Stabmixer pürieren, die Kokosmilch hinzugeben, kurz aufkochen, durch ein Haarsieb passieren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Jakobsmuscheln abtupfen und in der Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten etwa 2 Minuten goldbraun anbraten. Mit Fleur de Sel und etwas gestoßenem Pfeffer in der Suppe anrichten.

Schwarzwurzel schälen, säubern und in feine Scheiben schneiden. Im heißen Öl frittieren, herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen.

Fenchelgrün feinschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kristin Stavermann

Möhre süß: Dekonstruierte Rüblitorte mit Möhren-Reduktion, Frischkäse-Eis und Speck-Krokant

Zutaten für zwei Personen

Für den Kuchen:

120 g Möhren
120 g gemahlene Mandeln
2 Eier
1 Orange
30 g Mehl
½ TL Backpulver
1 EL Rum
110 g Rohrohrzucker
1 Prise Zimt
1 Prise Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kleine Muffinformen fetten. Möhren schälen und feinreiben. Eier trennen. Eiweiß mit 1 EL von der Zuckermenge und dem Salz steif schlagen. Eigelb mit dem restlichen Zucker hell-schaumig aufschlagen. Möhren schälen und reiben. Orangenabrieb und die Möhren hinzufügen und unterrühren. Die gemahlene Mandeln und das mit dem Backpulver und dem Zimt vermischte, gesiebte Mehl zur Eimasse geben und unterrühren. Rum hineingeben. Zum Schluss den Eischnee sorgfältig unter den Teig heben. Teig in die Formen füllen und ca. 12-15 Minuten backen.

Für die Möhrenreduktion:

350 ml Möhrensaft
50 ml Sanddornmark
1 Streifen Orangenschale
20 g Marzipan
½ Limette
1 Sternanis
1 Vanilleschote
20 g Zucker

Limette auspressen. Zucker karamellisieren und mit dem Möhrensaft ablöschen. Die übrigen Zutaten hinzufügen und um zwei Drittel einreduzieren lassen. Durch ein feines Sieb gießen.

Für das Eis:

132,5 g Vollmilch
75 g Vollfettfrischkäse
75 g Crème fraîche
80 g Sahne
20 g Milchpulver
72,5 g Dextrose
2 g Stabilisator, z.B. Pektin
1 Vanilleschote
25 g extrafeiner Zucker
12,5 g Invertzucker

Mark der Vanilleschote auskratzen. Alle Zutaten mit dem Pürierstab gut mixen. Masse in der Eismaschine bis zur gewünschten Konsistenz fest frieren lassen.

Für den Speck-Krokant:

3-4 Scheiben dünner Speck, z.B. Südtiroler Speck
1 EL Ahornsirup

Speck auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Ahornsirup bestreichen. 10-15 Minuten im Ofen backen. Anschließend wenden, wiederum mit Sirup bestreichen und nochmals 10-15 Minuten backen, bis der Speck goldbraun karamellisiert ist.

Für die Garnitur: Karotte schälen und mit dem Sparschäler feine Scheiben
1 Karotte runterschneiden. Als Garnitur diese eng aufrollen. Vanillemark auskratzen
200 ml Sahne und mit der Sahne aufschlagen. Nach dem Anrichten mit Zimt bestäuben.
½ Vanilleschote
Zimt, zum Bestäuben

Den Möhrenkuchen auf einen Teller setzen und mit der Sahne und Zimt garnieren. Karottenröllchen dazusetzen. Die Möhrenreduktion in ein kleines Glas geben. Das Eis in eine kalte Schale füllen, Speck hineinstecken und servieren.