

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 15. Februar 2018 ▪
Finalgericht von Alfons Schuhbeck



**Kabeljau mit Safransauce, Blattspinat und gebratenen
Kartoffelwürfeln**

Zutaten für zwei Personen

- Für den Kabeljau:** Für den Fisch einen Dämpfeinsatz (z.B. ein Bambuskörbchen) mit etwas Öl einfetten. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in den Dämpfeinsatz legen. Ingwer schälen und drei Scheiben abschneiden. Für den Sud alle Gewürze mit Ingwer, der Chilischote im Ganzen und etwas Wasser (ca. 2 cm hoch) in einen Topf geben. Das Wasser erhitzen und das Körbchen so in den Topf setzen, dass die Fischfilets nicht mit dem Wasser in Berührung kommen. Die Fischfilets in leichtem Dampf etwa 6-8 Minuten gar ziehen lassen. Die Fischfilets anschließend mit Olivenöl einpinseln und mit Chilisalz würzen.
- 2 Kabeljaufilets, à 150 g, ohne Gräten
 - 1 getrocknete rote Chilischote
 - 1 Lorbeerblatt
 - 1 TL Fenchelsamen
 - 1 TL Korianderkörner
 - 1 TL schwarze Pfefferkörner
 - 1 TL gelbe Senfkörner
 - 1 EL Wacholderbeeren
 - 1 Stück Ingwer
 - 1 EL mildes Olivenöl
 - Öl, zum Einfetten
 - Mildes Chilisalz
- Für die Safransauce:** Für die Safransauce Safranfäden in 3 EL heißem Fond einweichen. In einem Topf bei mittlerer Temperatur den Puderzucker goldbraun karamellisieren, mit Weißwein ablöschen und auf ein Drittel einkochen lassen. Mit dem übrigen Fond auffüllen, ein bis zwei Minuten köcheln lassen, die Sahne mit der Safranbrühe dazu geben und einmal aufkochen lassen. Etwas Schale der Zitrone abreiben. Die Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glatt rühren, nach und nach in die köchelnde Sauce rühren, bis die Sauce leicht sämig ist. Zuletzt die Butter hinein mixen, den Zitronenabrieb dazu geben und mit Chilisalz würzen.
- 10 Safranfäden
 - 125 ml Geflügelfond
 - 1 TL Puderzucker
 - 40 ml trockener Weißwein
 - 50 g Sahne
 - 1 TL Speisestärke
 - 1 EL kalte Butter
 - 1 unbehandelte Zitrone
 - Mildes Chilisalz
- Für den Blattspinat:** Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und drei Scheiben abschneiden. In einer tiefen Pfanne Fond mit Knoblauch und Ingwer erhitzen und die Spinatblätter darin 1 bis 2 Minuten andünsten, so dass sie gerade zusammen fallen und vom Herd nehmen. Limettenschale abreiben und einen Teelöffel Limettenschale dazugeben und mit Chilisalz und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen. Zuletzt die Butter unterrühren.
- 300 g Babyspinat
 - 2 EL Geflügelfond
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Stück Ingwer
 - 1 unbehandelte Limette
 - Mildes Chilisalz
 - frisch geriebene Muskatnuss
 - 20 g kalte Butter

Für die Kartoffelwürfel: Kartoffeln schälen, waschen und in 1/2 bis 1 cm große Würfel schneiden.
300 g festkochende Kartoffeln Die Kartoffelwürfel in Salzwasser mit dem Lorbeerblatt und der Chilischote
1 getrocknete rote Chilischote weich garen. Abgießen, abtropfen und auskühlen lassen und absolut
1 Lorbeerblatt trocken tupfen. Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen
20 g Butter und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat.
Pfeffer, aus der Mühle Die Kartoffelwürfel in der braunen Butter bei mittlerer Hitze rundum
Salz, aus der Mühle goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Spinat auf vorgewärmte Teller verteilen, die Safransauce daneben geben und den Kabeljau auf den Spinat setzen. Die Kartoffeln außen herum verteilen.

Zusatzzutaten von Doreen Hoppe: *Mit dem Kümmel und Majoran verfeinert Doreen ihre Kartoffelwürfel.
Kümmel und Majoran*

Zusatzzutaten von Marieluise *Marieluise hat sich keine Zusatzzutaten gewünscht!*
Baumeister:



Zusatzgericht von Alfons Schuhbeck

Kartoffel-Gemüse-Gröstl mit Hendl und Rostbratwürsteln

Zutaten für zwei Personen

Für das Hendl und die Würstchen: Die Rostbratwürsteln schräg in Scheiben schneiden. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Beides in einer Pfanne in Öl anbraten und mit Brathendlgewürz würzen. Tomaten im Ganzen dazu geben und aufplatzen lassen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer mit in die Pfanne geben und für den Geschmack mit Anbraten.

2 Hähnchenbrüste, enthäutet, à 120 g
 12 Nürnberger Rostbratwürstel
 100 g Kirschtomaten
 2 TL Brathendlgewürz
 2 cm Ingwer
 neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kartoffel-Gemüse-Gröstl: Die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, schälen, auskühlen lassen und in Würfel schneiden. Von den Bohnen die Enden entfernen, schräg in 1 bis 1,5 cm breite Stücke schneiden. Paprika vierteln, die weißen Häute entfernen, entkernen, mit einem Sparschäler schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Bohnen, Paprika und Karotten über einem Topf mit Salzwasser vordämpfen.

400 g festkochende Mini-Kartoffeln
 1 Zucchini
 100 g breite Bohnen
 1 rote Paprika
 1 gelbe Paprika
 2 Karotten
 4 Frühlingszwiebeln
 1 unbehandelte Zitrone
 1 Knoblauchzehe
 2 Zweige glatte Petersilie
 neutrales Öl, zum Anbraten
 2 TL Bratkartoffelgewürz
 Salz, aus der Mühle
 Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln in einer Pfanne nach und nach in neutralem Öl anbraten. Zucchini schälen, in Scheiben schneiden und zu den Bratkartoffeln geben. Das gedämpfte Gemüse in die Kartoffel-/Zucchini-Pfanne geben. Mit Knoblauch und Salz und Pfeffer würzen und von der Hitze nehmen und die Butter hineingeben und schmelzen lassen. Petersilie waschen, abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Über das Gemüse streuen und nach Geschmack etwas Zitronenschale darüber streuen. Frühlingszwiebeln dazu geben.

Das Kartoffel-Gemüse-Gröstl mit Hendl und Rostbratwürsteln in einer großen Schale anrichten.



Wenn Sie Gemüse im Wasser kochen verlieren Sie 50% der Vitamine, wenn Sie jedoch Gemüse in ein wenig Wasser dämpfen, verlieren Sie nur 15 % der Vitamine.