

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Juni 2018** ▪  
ChampionsWeek ▪ **"Knoblauch" mit Alfons Schuhbeck**



**Michael Falkenhahn**

**Lammlachs in der Bärlauchhülle mit schwarz-weißer  
Knoblauchbutter und Spargel-Bärlauch-Pfanne**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Lammlachs:**

1 Lammlachs à 300 g  
3 Schalotten  
4 Knoblauchzehen  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
Butterschmalz, zum Anbraten  
4 EL Olivenöl

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch waschen und trockentupfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und in dieser Pfanne grob geschnittene Schalotten und angedrückten Knoblauch mit Rosmarin und Thymian anbraten. Das Butterschmalz dazugeben und den Lammlachs mit der Aromabutter übergießen.

Im Ofen etwa 13 Minuten rosa garen.

**Für die Bärlauchhülle:**

6 EL Pankobrösel  
1 Zitrone  
75 g Bärlauch  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
2 Zweige glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle

Rosmarin, Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und grob hacken. Die Zitrone waschen, vierteln und von  $\frac{1}{4}$  die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Bärlauch mit Rosmarin, Thymian, Petersilie, Zitronenzesten und Salz in einer Moulinette fein mixen bis sich die Brösel grün färben.

Den gebratenen Lammlachs in den Kräuterbröseln wenden.

**Für die Pfanne:**

150 g grüner Spargel  
150 g weißer Spargel  
100 g Bärlauch  
1 Lorbeerblatt  
300 g Drillinge  
40 ml trockener Weißwein  
40 ml Gemüfefond  
100 g Butter  
1 TL Puderzucker  
 $\frac{1}{2}$  TL Sojalecithin  
Olivenöl, zum Anbraten  
 $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln mit der Schale im Wasser mit einem Lorbeerblatt kochen, große Kartoffeln vierteln, kleinere halbieren. Den weißen und grünen Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien und vierteln. In einer Pfanne mit Butter den Puderzucker etwas karamellisieren lassen und den Spargel zugeben und anbraten.

Mit Weißwein und Fond angießen und ca. 6 Minuten bissfest garen.

Den Bärlauch und die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

In einer Pfanne mit Butter die Kartoffeln anbraten, den Spargel zugeben und mit gehacktem Bärlauch, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Am Ende nochmals mit ein paar Flocken Butter abziehen.

Knoblauch, Kräuter, Butter und die den Spargelsud in einem Becher mit dem Mixstab aufschäumen und abschmecken.

**Für die Knoblauchbutter:** Die Butter in zwei Hälften teilen. Einen Teil in der Moulinette mit Knoblauch fein mixen. Den anderen Teil leicht salzen.

100 g Butter

100 g Meersalz-Butter

30 g schwarzer fermentierter Knoblauch

Salz, aus der Mühle

Die beiden Hälften mit einer Gabel miteinander vermengen, aber nicht glatt vermischen.

Den Knoblauch in einer Frischhaltefolie mit dem Nudelholz ca. 3 mm dick ausrollen. Jeweils eine dünne Scheibe Butter Meersalzbutter schneiden, aufeinander legen auf Frischhaltefolie legen, den Knoblauch auf die Butter plazieren und eine Rolle formen. Kühl stellen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sabrina Hein**

**Jerusalem-Teller:**

**Gebratenes Lammfilet mit orientalischem Gemüse, Hummus und "fried Garlic"-Topping**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Eintopf:**

- 1 Lammfilet à 250 g
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Pfefferone
- 2 Zitronen
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Koriander
- 1 TL mildes Currypulver
- 6 Kapseln Kardamom
- 1 Muskatnuss, zum Reiben
- 4 EL Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Lammfilet waschen, trockentupfen und in grobe Streifen schneiden. Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Pfefferoni in kleine Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Zwiebeln mit Paprika und Pfefferonen in Olivenöl anrösten. Lammfleisch dazu geben. Kardamom und Curry unterheben und nochmals aufkochen lassen. Mit gehackter Petersilie und Koriander dekorieren.

**Für den frittierten Knoblauch:**

- 2 Soloknoblauch
- 1 EL Mehl, zum Mehlieren
- Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Soloknoblauch in Spiralen schneiden, mehlieren und bei 160 Grad goldgelb frittieren.

Auf Küchenkrepp abtropfen und leicht salzen.

**Für den Hummus:**

- 500 g vorgegarte Kichererbsen
- 200 g Tahina
- 2 Knoblauchzehen
- 300 ml Olivenöl
- 1 Zitrone, davon der Saft
- 1 Limette, davon der Saft
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ Bund glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kichererbsen abtropfen lassen, dabei das Wasser auffangen und beiseite stellen.

Kichererbsen, Tahina und Knoblauch in eine Schüssel geben und pürieren.

Dabei abwechselnd Olivenöl und Kichererbsen-Wasser hinzugeben, bis eine sämige Masse entsteht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Karin Mahnert**

## **Klare Knoblauchsuppe mit in warmem Knoblauchsft gebeiztem Kabeljau und Gruyère-Brot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Fond:**

2 Markknochen  
7 Knoblauchzehen  
½ Knolle Sellerie  
1 Karotte  
½ Stange Lauch  
1 Gewürznelke  
3 Salbeiblätter  
Salz, aus der Mühle  
½ TL schwarze Pfefferkörner

Die Markknochen in einem Topf mit wenig Öl kurz anrösten. Sellerie, Karotte und Lauch waschen, grob zerteilen, in den Topf geben, 500 ml gesalzenes Wasser aufgießen und etwa 15 Minuten kochen lassen.  
Den Knoblauch andrücken und mit Nelke, Salbei und Pfefferkörnern zum Sud geben.

### **Für den Fisch:**

2 Kabeljaufilets ohne Haut à 150 g  
2 Knollen Knoblauch, zum Entsaften  
20 ml Knoblauchsft  
1 Zitrone, davon 1 TL Abrieb  
4 Zweige Dill  
1 EL brauner Zucker  
5 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.  
Den Knoblauch in den Entsafter geben und auspressen.  
Die Zitrone fein reiben, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Knoblauchsft, Zitronenabrieb, Zucker und Pfeffer mit dem Olivenöl zu einer Marinade verrühren.  
Den Fisch waschen, trocken tupfen und in einen Vakuumbbeutel legen. Mit Marinade und Dill überziehen. Die Luft aus dem Beutel herausdrücken, fest verschließen und für ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Erst nach dem Ofen mit Salz würzen.

### **Für das Brot:**

3 kleine Schwarzbrotsscheiben  
100 g Bergkäse (etwas festerer Käse)  
75 g Gruyère  
Olivenöl, zum Anbraten

Den Ofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.  
Brot in einer Pfanne mit wenig Olivenöl anrösten.  
Den Käse auf einer Vierkantreibe fein reiben. Auf jede Scheibe den geriebenen Käse streuen und mit Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen etwa 4 Minuten gratinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



## Dirk Fastabend

### Tapas variadas:

## Ajoblanco & Calmar con sorpresa negra & Gambas al ajillo

### Zutaten für zwei Personen

#### **Für die Ajoblanco:**

- 50 g altbackenes Kasten-Weißbrot
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Msp. Ingwer
- 1 EL Sherryessig
- 12 helle kernlose Trauben
- 4 Halme Schnittlauch
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Weißbrot von der Rinde befreien, grob würfeln und in kaltem Wasser ca. 15 Minuten aufweichen. Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Die Trauben waschen und halbieren. Brot, Mandeln, Knoblauch, Trauben, Öl und Sherryessig in einem Standmixer geben, geriebenen Ingwer hinzugeben und cremig mixen.

Die weiße Gazpacho mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein schneiden.

#### **Für die Tintenfische:**

- 4 küchenfertige Tintenfischtuben und Tentakel
- 200 g Risottoreis
- 4 g Sepiatinte
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Schalotte
- 500 ml Fischfond
- 30 ml trockener Weißwein
- 1 TL Pimentón
- ¼ Bund glatte Petersilie
- 20 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Die Tintenfische außen und innen unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen und vorsichtig das Rückgrat herauslösen.

Fischfond in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem großen Topf mit Olivenöl glasig anbraten.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Den Risottoreis dazugeben, kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen.

Den Fischfond nach und nach angießen und den Risotto dabei ständig rühren. Die Butter und die Petersilie unterheben und mit Salz abschmecken. Die Sepiatinte unterrühren.

Den Risotto in einen Spritzbeutel füllen, die Calamarituben damit füllen und mit einem Zahnstocher verschließen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Calamarituben darin rundum kurz anbraten. Mit Salz würzen.

#### **Für die Gambas:**

- 6 küchenfertige Riesengarnelen mit Schwanz
- 2 Knoblauchzehen
- ¼ Bund glatte Petersilie
- ¼ rote Chili
- 120 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen und ofenfeste Auflaufformen darin aufheizen.

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Die Garnelen mit reichlich Olivenöl, Knoblauch, Petersilie und Chili in einer Schüssel etwa 15 Minuten marinieren.

Die Auflaufformen aus dem Ofen nehmen, die Garnelen darauf verteilen, die Masse mit Salz würzen und etwa 8 Minuten im Ofen garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Zusatzgericht von Alfons Schuhbeck**

**Schuhbecks Knofi-Killer:**  
**Grüner Smoothie mit Spinat**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Smoothie:**  
2 grünschalige Äpfel  
2 Bananen  
1 Stange Staudensellerie  
25 g junger Spinat  
500 ml Ingwerwasser  
2 EL Sanddornöl  
1 TL Frühstücksquarkgewürz  
50 g Ahornsirup  
1 TL Zitronensaft

Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel in kleine Stücke schneiden. Selleriestange putzen, waschen und klein schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken tupfen. Bananen schälen und grob zerkleinern.

Äpfel, Sellerie, Spinat und Banane in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Ingwerwasser auffüllen und Sanddornöl, Ahornsirup, Frühstücksquarkgewürz und Zitronensaft hinzufügen.

Mit einem Standmixer zu einem cremigen Smoothie pürieren.

Das Getränk in Gläsern anrichten und servieren.