

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16.07.2018** ▪
Leibgericht mit Alfons Schuhbeck



Jonas Kratzke

Bandnudeln mit Pesto, Schweinefilet und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für Nudelteig: Grieß auf eine Platte schütten und eine Mulde in die Mitte drücken. Nun nach und nach warmes Wasser hinzufügen (insgesamt ca. 180 ml) und kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Im Anschluss ruhen lassen. Teig ausrollen und durch die Nudelmaschine geben, bis eine dünne Teigplatte entsteht. Mit dem Bandnudelaufsatz den Teig in Bandnudeln schneiden.

Für das Schweinefilet: Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Schweinefilet parieren und mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kreuzkümmel würzen und mit Honig einreiben. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Filet rundum darin anbraten. Anschließend für ca. 12 Minuten in den Ofen geben, bis das Fleisch von innen zartrosa ist.

600 g Schweinefilet
 3 EL Honig
 1 Prise Kreuzkümmel
 1 Prise Zimt
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kirschtomaten: Kirschtomaten in die kalte Pfanne mit Olivenöl legen und langsam erhitzen. Braten, bis sie aufplatzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

300g Kirschtomaten, am Stil
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Pesto: Basilikum und Rucola waschen und trocknen. Parmesan klein hobeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen. Den Knoblauch abziehen. Alle Zutaten zusammen im Standmixer pürieren und nach und nach Olivenöl hinzufügen, bis eine sämige Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

1 Bund Basilikum
 1 Bund Rucola
 100 g Parmesan
 50 g Pinienkerne
 3 Knoblauchzehen
 300 ml Olivenöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Salat: Feldsalat putzen. Von der Zitrone die Schale abreiben und anschließend halbieren und auspressen. Saft und Abrieb mit dem Joghurt zu einem Dressing vermengen und mit Zucker abschmecken.

100 g Feldsalat
 1 Zitrone
 50 g Naturjoghurt
 1 Prise Zucker

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Silvia Wilden

Lachsfilet mit Kartoffel-Meerrettich-Stampf und Frankfurter Grüne Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehlig kochende Kartoffeln
2 EL weiche Butter
2 EL Crème fraîche
1 Muskatnuss
1 Knolle Meerrettich
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen und abgießen. In eine Schüssel mit der weichen Butter, der Crème fraîche und dem frisch geriebenen Meerrettich geben und mit dem Stampfer auf die gewünschte Konsistenz stampfen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und eventuell Meerrettich und Pfeffer hinzugeben.

Für die Frankfurter Grüne Sauce:

1 Zwiebel
200 g Schmand
150 g griechischer Joghurt
150 g Crème fraîche
1 Bund Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Borretsch, Pimpinelle, Kerbel, Kresse)
2 EL weißer Balsamico-Essig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Mit einer Schere in ein hohes Gefäß schneiden. Zwiebel abziehen, vierteln und zu den Kräutern geben. Alles mit dem Passierstab klein pürieren. Essig, Crème fraîche, Joghurt und Schmand hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Schneebeseniterrühren.

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 120 g, mit Haut
Kokosöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Pfanne mit Kokosöl erhitzen und den Lachs kurz auf der Oberseite scharf anbraten. Dann auf die Haut drehen und ca. 8 Minuten bei geringer Temperatur fertig garen, bis er in der Mitte leicht glasig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen

Für die Garnitur:

½ TL rosa Pfefferbeeren

Einen dicken Kleks Stampf in die Mitte eines Tellers positionieren, ein großes Loch hineindrücken, mit Grüner Sauce auffüllen und den Lachs daneben drapieren und mit rosa Beeren bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Karl-Heinz Martin

Vorarlberger Käsknöpfle mit Beilagensalat

Zutaten für zwei Personen

- Für die Knöpfe:** Mehl, Eier, Wasser mit etwas Salz zu einem Teig vermengen. Den Teig solange schlagen, bis er Blasen wirft.
- 300 g Spätzlemehl
- 500 g Bergkäse
- 3 Eier
- 1 Zwiebel
- 150 g Butter
- 125 ml Milch
- 50 ml Mineralwasser, mit Kohlensäure
- 1 Prise Mehl
- 1 Prise Chilipulver
- Friertieröl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Mit dem Knöpflehobel den Teig in das kochende Wasser hobeln. Die Knöpfe gut aufkochen lassen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, abseihen und in eine Bratpfanne geben und mit dem Käse vermischen.
- Zwiebel abziehen, fein hobeln und mit etwas Mehl bestreuen. In der Fritteuse goldgelb rösten und anschließend auf einem Tuch entfetten und mit Salz und Chili würzen.
- Für den Salat:** Den Salat zusammen mit den Radieschen und der Paprika waschen. Paprika entkernen und zusammen mit den Radieschen kleinschneiden. Die Rübe schälen und ebenfalls kleinschneiden. Den Salat in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Alles in eine Schüssel geben.
- ½ Kopf Eisbergsalat
- 5 Radieschen
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- 1 gelbe Rübe
- 5 Stück Cherrytomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 3 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Aus Öl, Essig und Senf ein Dressing anrühren. Den Knoblauch abziehen, pressen und darunter geben. Den Salat damit vermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Henriette Schnabl-Gensthaler

Lammkarree mit orientalischen Kartoffeln und buntem Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammkotelets:

- 6 Lammstielkotelets, à 80 g
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Prise Zimt
- 1 Sternenanis
- 2 EL Olivenöl
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen. Alles mit Olivenöl zu einer Marinade vermengen und Lammkotelets einreiben.

Grillpfanne mit Butterschmalz erhitzen und den Zimt und Sternanis dazugeben. Von jeder Seite ca. 2 min braten. Im Ofen fertig garen.

Für Kartoffeln und Gemüse

- 200 g Drillinge
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Zucchini
- 1 Möhre
- 150 g Rucola
- 1 Birne
- 1 Granatapfel
- 1 Limette
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Ziegenfrischkäse
- 2 Zweige Koriander
- 1 Sternenanis
- 1 Prise Zimtpulver
- ½ TL Fenchelsamen, im Ganzen
- ½ TL Koriandersamen, im Ganzen
- 1 Prise Currypulver
- 100 ml Balsamico-Essig
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Puderzucker
- 2 EL Olivenöl
- Butter, zum Anbraten
- Butterschmalz, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Drillinge putzen und je nach Größe halbieren. In einer Auflaufform geben. Olivenöl, Salz, Pfeffer, gehackten Knoblauch hinzugeben und gut vermengen. Für 12 Min. in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit Paprika, Zucchini und Möhre waschen und kleinschneiden. Butterschmalz in eine Pfanne geben und erhitzen. Fenchel- und Koriandersamen und etwas Curry hinzugeben. Leicht anschwitzen lassen. Das Gemüse dazugeben und dünsten. Etwas frischen Koriander und Granatapfelkerne hinzugeben und vermengen.

Birne waschen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Butter und Puderzucker leicht karamellisieren.

Zucker in einem Topf karamellisieren und mit dem dunklen Balsamico ablöschen und einkochen lassen, bis es eine sirupartige Konsistenz bekommt. Für die Garnitur verwenden.

Den Rucola waschen, putzen und trocknen. Restlichen Koriander und Frühlingszwiebeln kleinschneiden. Alles mit Limettensaft, Olivenöl und Salz leicht marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Ziegenfrischkäse und Balsamico garnieren und servieren.



Wolfgang Nirnsee

Zwiebelrostbraten mit Bratkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

- Für den Zwiebelrostbraten:** Das Fleisch abwaschen und anschließend abtupfen. Am Rand etwas einschneiden und klopfen. Pflanzenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In der Pfanne scharf anbraten und nach etwa 3 min wenden. Zwiebeln abzielen und in Ringe schneiden. Einen Teil der Zwiebeln aufbewahren.
- 400 g Roastbeef, gut abgehangen
10 Zwiebeln
½ l Rotwein
250 ml Gemüfefond
Frittieröl, für die Friteuse
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, beiseitelegen und ruhen lassen. Zu dem Bratensatz einen Teil der Zwiebeln geben und anbraten. Mit Rotwein und Gemüfefond ablöschen und kurz einkochen lassen. Das Fleisch wieder dazugeben und weiter köcheln lassen.
- Die restlichen Zwiebeln in die Friteuse geben und ausbacken.
- Für die Bratkartoffeln:** Einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen und die Kartoffeln darin bissfest garen.
- 10 festknotende Kartoffeln
½ Bund glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Abschmecken
Butter, zum Anbraten
Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Pflanzenöl anbraten und etwas Butter dazugeben. Petersilie waschen, trocken wedeln und hacken. Wenn die Kartoffeln kross sind, diese mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anita Hartmann

Kofta mit Fattoush, Gelbe-Bete-Hummus und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Kofta:
 200 g Lammhackfleisch
 200 g Kalbshackfleisch
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ½ Bund glatte Petersilie
 ¾ TL gemahlener Zimt
 ¾ TL gemahlener Piment
 ¼ TL geriebene Muskatnuss
 1 Prise Chilipulver
 ¾ TL Salz
 Pflanzenöl, zum Anbraten
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken wedeln und hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Alles in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten durchkneten. Bällchen formen und diese in etwas Öl braten.

Für den Salat (Fattoush):
 100 g griechischer Joghurt
 1 dünnes arabisches Fladenbrot
 2 Tomaten
 2 Mini-Gurken
 2 Radieschen
 1 Bio-Zitrone
 1 Knoblauchzehe
 1 Frühlingszwiebel
 2 Zweige frische Minze
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 EL getrocknete Minze
 1 Prise Sumach
 50 ml Olivenöl
 4 EL Balsamico Essig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten und Gurken würfeln und Radieschen und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Minze und Petersilie waschen, trocken wedeln und hacken.

Für das Dressing den griechischen Joghurt mit frischer und getrockneter Minze mischen. Knoblauch abziehen und hinein pressen. Zitrone waschen, trocknen und von der Schale abreiben. Anschließend halbieren und auspressen. Zusammen mit dem Essig und etwas Olivenöl zum Dressing geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das arabische Fladenbrot in Rauten schneiden und in Olivenöl in der Pfanne braten.

Kurz vor dem Anrichten den Salat mit dem Dressing mischen und das Brot unterheben. Mit Sumach bestreuen.

Für den Minzjoghurt:
 150 g griechischer Joghurt
 ½ Bund frische Minze
 ½ EL getrocknete Minze
 Salz, aus der Mühle

Minze hacken und mit dem Joghurt vermengen. Getrocknete Minze unterheben und mit Salz abschmecken.

Für das Hummus: Gelbe Bete fein reiben. Knoblauch abziehen und pressen. Alle Zutaten in 250 g gekochte Kichererbsen einem Mixer pürieren. Mit Salz, Cumin und Kurkuma abschmecken.

- 4 EL Tahini
- 1 frische gelbe Bete
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Zitrone
- ½ TL Backnatron
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Safranpulver
- 1 Prise Cumin
- 1 Prise Kurkuma
- Salz, aus der Mühle

- Für die Garnitur:**
- ½ TL schwarzer Sesam
 - ½ TL weißer Sesam
 - getrocknete Rosenblätter
 - 1 Prise Rote Bete Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Sesam, Rosenblättern und Rote Bete Salz garnieren und servieren.