

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Alfons Schuhbeck

2013-2019

134 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

Beilagen	1
Kartoffel-Gemüse-Gröstl	2
Paprika-Kraut	2
Piña-Colada-Risotto	3
Dessert	5
Abgeschmolzener Almkäse	6
Erdbeer-Topfenknödel mit Kokos-Brösel-Butter	7
Geeiste Holunder-Suppe mit Topfen-Nockerl und Beeren	8
Gewürzkafee-Tiramisu mit Rumtopf-Früchten	9
Grüner Smoothie mit Spinat	9
Kini-Schmarrn	10
Lebkuchen-Strudel, Mandarinen-Pistazien-Salat, Rum-Sahne	11
Marmorierter Kaiserschmarrn mit Johannisbeeren	12
Topfen-Pfannkuchen mit Blaubeeren und Mandel-Sahne	13
Fisch	15
Auf der Haut gebratener Zander mit Erbsen-Püree	16
Forelle auf Erbsen-Wasabi-Soße mit Pfifferlingen	17
Forelle mit Okra-Schoten und Kartoffel-Harissa-Soße	18
Forelle, Wurzel-Gemüse, Harissa-Kartoffeln, Hollandaise	19
Forellen-Filet, Calamaretti, Curry-Soße, Apfel-Wirsing	20
Forellen-Filet, Calamaretti, Wirsing-Salat, Apfel-Spalten	22
Gebratener Saibling mit Kräuter-Soße und Frühling-Gemüse	23
Gebratener Zander-Lachs-Strudel, Rahmspinat, Blumenkohl	24
Hechtenkraut 'König Ludwig'	25

Heilbutt mit Bohnen-Dill-Gemüse und Tomaten-Minz-Salsa	27
Heilbutt mit Vanille-Spinat, Tomaten-Kapern-Salsa	28
Kabeljau mit Safran-Soße, Blattspinat, Kartoffel-Würfel	29
Kabeljau-Filet mit sauce rouille, Fenchel-Tomaten-Gemüse	30
Kartoffel-Waller mit Dillgurken und Zitronen-Soße	31
Kross gebratener Zander auf Karotten-Zimt-Salat	32
Lachs auf Piña-Colada-Risotto mit wildem Brokkoli	33
Lachs aus dem Ofen mit Rahm-Spinat und Blumenkohl	34
Lachs-Zander-Strudel auf Kohlrabi-Pfifferling-Salat	35
Lachs-Zander-Strudel mit Koriander-Pesto, Spargel-Gemüse	37
Marinierter Lachs und Jakobsmuschel mit Avocado und Mango	39
Piccata von Lachsforelle, Spargel mit Schnittlauch-Dip	40
Rotbarsch mit Sellerie-Soße und Harissa-Kartoffeln	41
Saibling auf Karotten-Ingwer-Soße mit Kräuter-Quinoa	42
Saibling auf Polenta-Rosmarin-Soße mit Brokkoli	43
Seeteufel im Kartoffel-Mantel, Spinat-Salat mit Salsa	44
Seeteufel in Kümmel gebraten auf Tomaten-Zucchini-Ragout	45
Seezunge auf Champagner-Safran-Soße mit Gemüse	46
Wolfsbarsch auf Orangen-Risotto mit Spargel-Apfel-Salat	47
Wolfsbarsch, Karotten-Ingwer-Soße mit Pimentos de Padrón	48
Zander auf Grünkohl mit Meerrettich-Soße, Birnen-Spalten	49
Zander auf Kohlrabi-Karotten-Gemüse mit Zitronen-Soße	50
Zander mit Zitronen-Schmand und Paprika-Kraut	51

Geflügel **53**

Backhendl, Kartoffel-Salat mit Buttermilch-Remoulade	54
Gebratene Stubenküken-Brust mit Spargel-Morchel-Salat	55
Gefülltes Backhendl, Kartoffel-Salat, Joghurt-Zitronen-Dip	56
Gegrillte Hähnchen-Brust auf Herbst-Salat, grüner Spargel	57
Geschnetzelte Hähnchen-Brust mit Grillgemüse	58
Gewürz-Backhendl auf Spargel-Salat	59
Hähnchen-Garnelen-Curry mit Brokkoli und Jasmin-Reis	60

Juwelen-Reis mit Hühnchen und Knoblauch-Vanille-Joghurt	61
Kartoffel-Gemüse-Gröstl, Hähnchen-Brust, Rostbratwürsteln	62
Perlhuhn-Brust, Aprikosen-Walnuss-Wirsing, Pfeffer-Soße	63
Weißes Coq au vin mit Spargel und Pfifferlingen	64
Zitronen-Backhendl mit Kartoffel-Endivien-Salat	65
Hack	67
Fleisch-Pflanzerl auf Bratkartoffel-Püree	68
Fleisch-Pflanzerl auf Kartoffel-Salat	69
Fleischpflanzerl mit Pilz-Salat	70
Rinder-Tatar mit Blumenkohl und Schnittlauch-Soße	71
Innereien	73
Kalb-Leber auf Rosmarin-Polenta-Püree und grünem Spargel	74
Kalb	75
Kalb-Filet auf Kohlrabi-Salat mit Champignons	76
Kalb-Filet mit Moghrabieh und Safran-Orangen-Karotten	77
Kalb-Filet, Kohlrabi, Champignons und Kartoffel-Würfel	79
Kalb-Medaillons mit Risotto, Rosenkohl, Chili-Soße	81
Kalb-Rücken, Grünkohl, Kürbis, gebratene Butterkartoffeln	82
Kalb-Rücken-Steak, Kartoffel-Gemüse-Gröstl, Limetten-Dip	83
Kalb-Rückensteak, Tomaten-Ragout, Grünkohl, Püree	84
Lamm	85
Gebratener Lamm-Rücken, Bohnen-Gemüse, Sellerie-Püree	86
Lamm-Gröstl mit Wachtel-Spiegelei und grüner Soße	87
Lamm-Rücken auf orientalischem Paprika-Zucchini-Gemüse	89
Lamm-Rücken in Gewürz-Brösel, Salat-Pesto, Spargel-Gemüse	90
Lamm-Rücken mit Spargel-Gemüse, Rucola-Basilikum-Pesto	91
Lamm-Rücken und Calamari in Kräuterbutter mit Weißbrot	92
Lamm-Rücken, gegrillter Fenchel, Polenta-Rosmarin-Püree	93

Meer	95
Garnelen-Curry mit Fenchel und Kräuter-Reis	96
Kürbis-Curry mit gebackenen Garnelen	97
Riesen-Garnelen mit wildem Brokkoli und Tagliatelle	98
Rind	99
Filet-Steak mit weißem Spargel und Kräuter-Mayonnaise	100
Rinder-Filet-Spitze mit Champagner-Senf-Rahm, Grünkohl	101
Rinder-Lende, Spinat-Karotten-Salat mit Safran-Marinade	102
Rinder-Lende, Zatarkruste, Safran-Karotten, Spinat-Salat	103
Zwiebel-Pfeffer-Rostbraten mit Kartoffel-Sellerie-Püree	104
Schwein	105
Gebackenes Schweine-Nackensteak mit Kartoffel-Salat	106
Schweine-Filet mit Brezen-Knödeln und Pilz-Ragout	107
Schweine-Filet, Peperoni-Grünkohl-Salat mit Vinaigrette	108
Schweine-Medallions, Kartoffel-Püree, Apfel-Rahm-Kraut	109
Überbackenes Schweine-Filet, Paprika-Kraut, Joghurt-Dip	110
Soßen	111
Avocado-Tomaten-Salsa	112
Karotten-Ingwer-Soße	112
Mango-Papaya-Salsa	112
Paprika-Oliven-Salsa	113
Polenta-Rosmarin-Soße	113
Safran-Soße	113
Tomaten-Kapern-Salsa	114
Tomaten-Minz-Salsa	114
Suppen	115
Fenchel-Safran-Suppe mit Tomaten	116
Geräucherte Paprika-Kürbis-Suppe mit Fisch-Pflanzerl	117
Kastanien-Suppe mit Südtiroler Speck	118
Klare Morchel-Suppe mit Reh und Spargel	119

Kopfsalat-Erbesen-Suppe mit Spanferkel-Schinken	119
Mango-Biryani-Suppe mit Garnelen und Reis	120
Paprika-Kraut-Suppe mit Zander-Würfeln	121
Piña-Colada-Suppe	121
Schuhbecks schnelle Kräuter-Suppe	122
Schwarzwurzel-Suppe mit geräucherter Gänse-Brust	123
Spargel-Karotten-Suppe mit Morcheln und Koriander-Pesto	124

Vorspeisen **125**

Butternusskürbis, Chilibirne, Saibling, Calamaretti	126
Garnelen, marinierte Jakobsmuscheln, Frühling-Gemüse	127
Geblätterter Thunfisch mit gefüllten Salatherzen	128
Gebratene Wachtel auf mariniertem Wirsing-Feldsalat	129
Geflügel-Leber, Feldsalat mit Walnüssen, Vanille-Birne	130
Jakobsmuscheln, Kiwi-Gurken-Salat, Joghurt-Limetten-Dip	131
Kräuter-Salat mit gebratenen Garnelen	132
Kräuter-Suppe mit gerösteten Kokos-Flocken	133
Mousse von der Pfeffer-Makrele mit marinierten Tomaten	134
Parmesan-Mousse mit grünem Spargel und südtiroler Speck	135
Rinder-Tatar, Frühling-Kräuter-Salat im Parmesan-Körbchen	136
Rinder-Tatar, gebratene Kartoffeln, Kaviar, Wachtelei	137
Rote-Bete-Salat mit Birnen und gegrilltem Pulpo	138
Surf-and-Turf mit Wachtel-Ei und Mini-Mango-Salat	139
Wirsing-Petersilien-Suppe mit Parmesan	140

Wild **141**

Gewürfelter Hirsch-Rücken in Rotwein-Soße	142
Hirsch-Rücken auf Holunder-Rotwein-Butter und Gemüse	143
Hirsch-Rücken, Portwein-Soße, Kartoffel-Apfel-Püree	144
Maibock mit Spargel-Gemüse und Kräuter-Sabayon	145
Maibock, Spargel-Gemüse, Kartoffel-Püree, Morchel-Soße	147
Reh-Medaillons mit Portwein-Soße, Maronen und Rosenkohl	148
Reh-Medaillons, Portwein-Kirschen, Aprikosen-Wirsing	149

Reh-Rücken, Apfel-Wirsing, weiße Pfeffer-Soße, Plätzchen	151
Reh-Rücken, Glühwein-Soße und Sellerie-Vanille-Püree	153
Reh-Schnitzel mit Sellerie-Püree, Erdnuss-Soße, Trauben	154
Reh-Schnitzel, Wacholder-Rahm-Soße, Sellerie-Püree	155
Wurst-Schinken	157
Weißwurst-Curry mit gerösteten Brezen-Stangen	158
Index	159

Beilagen

Kartoffel-Gemüse-Gröstl

Für zwei Personen

400 g festk. 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	Öl, Salz, Pfeffer	2 TL Bratkartoffelgewürz

Die Kartoffeln in Salzwasser weich kochen, schälen, abkühlen 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.

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.

Alfons Schuhbeck am 15. Februar 2018

Paprika-Kraut

Für zwei Personen

1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote	200 g junges Weißkraut
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Stück Ingwer
1 EL kalte Butter	100 ml Gemüsefond	1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Msp. scharfer Räucherpaprika	2 Msp. Curry, mild	Salz

Für das Paprikakraut eine halbe Zwiebel abziehen und kleinhacken. Dann eine rote und eine gelbe Paprika waschen und jeweils eine halbe klein schneiden. Das junge Weißkraut putzen und entstrunken und klein schneiden. Einen Topf sanft erwärmen. Alle Gemüsesorten hinein geben und ohne Fett bei milder Hitze leicht anschwitzen. Nun mit 50 Milliliter Gemüsefond angießen und mit einem Backpapier bedecken, damit die Aromen nicht entweichen. Nun etwa acht bis zehn Minuten weichdünsten. Die Flüssigkeit sollte fast verkochen. Gegebenenfalls zwischendurch etwas nachgießen. Einen halben Teelöffel Ingwer, Knoblauch und Butter hinzugeben. Anschließend mit Paprika, Curry und Salz abschmecken.

Alfons Schuhbeck am 20. Juni 2014

Piña-Colada-Risotto

Für zwei Personen

120 g Risottoreis	1 Scheibe Dosenananas	100 ml Gemüsefond
75 ml Kokosmilch	125 ml Ananassaft	weißer Rum
mildes Chilisalز		

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reis auf einem Sieb unter fließend kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft, und abtropfen lassen. Einen Teil Reis mit vier Teilen Flüssigkeit aus Fond, Kokosmilch und Ananassaft in einen Topf geben und leicht köcheln lassen. Ein Blatt Backpapier direkt darauflegen und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Ananasscheiben in einen halben bis zwei Zentimeter große Würfel schneiden und zum Schluss unter den Risotto ziehen, mit Chilisalز und Rum abschmecken.

Alfons Schuhbeck am 05. Februar 2016

Dessert

Abgeschmolzener Almkäse

Für 4 Personen

Für die Käsecreme:

500 g Taleggio entrindet	250 g würziger Almkäse	50 g Weißlacker, klein geschnitten
75 g Sahne	25 ml Brühe	1 EL Kümmelsamen
1 EL Fenchelsamen	1 Prise Puderzucker	Zimt, Anis
Pfeffer	Koriander	1 Tropfen Trüffelöl

Für die Brotwürfel:

2 Minibaguettes	Butter oder Öl	mildes Chilisalz
bayerisches Brotgewürz		

Nach Belieben:

gepellte, heiße Minikartoffeln	Pane Carasatu	Olivenöl
Birne	Trauben	Trüffelhonig
Chutneys	Zimt, Kümmel	Anis, schwarzer Pfeffer

Für die Käsecreme:

Die Käsesorten mit der Sahne, der Brühe und dem Kümmel in einem Schlagkessel mischen. Auf dem Wasserbad bei sanfter Hitze auf max. 60 bis 70 Grad erhitzen, dabei immer wieder rühren. Vorsicht, der Käse darf nicht zu heiß werden, da er sonst gerinnt.

Mit Zimt, Anis, schwarzem Pfeffer und einem Tropfen Trüffelöl würzen. Die Fenchel und Kümmelsamen in einer Pfanne fettfrei anrösten.

Anschließend mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren lassen.

Für die Brotwürfel:

Das Brot in große Würfel oder Scheiben schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Butter oder Öl goldbraun rösten. Mit Chilisalz und Brotgewürz würzen.

Nach Belieben:

Kartoffeln längs halbieren. In einer Pfanne mit Öl durchschwenken und mit Zimt, Kümmel, Anis und schwarzem Pfeffer würzen.

Das dünne Brot kurz aufbacken und anschließend mit Olivenöl bestreichen und mit Pfeffer würzen.

Die Käsecreme in 4 warme Schalen oder Töpfchen füllen. Die Brote, die karamellisierten Samen und nach Belieben Honig, Chutney und kleingeschnittene Früchte dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 27. Januar 2018

Erdbeer-Topfenknödel mit Kokos-Brösel-Butter

Für 4 Personen

Für die Topfenknödel:

125 g Speisequark (20%)	1 Eigelb	25 g weiche Butter
70 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 Msp. Orangen-Abrieb
1 Msp. Zitronen-Abrieb	1 Msp. Vanillemark	Salz
8-10 kleine Erdbeeren	1 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ Zimtstange
1 Stück Zitronenschale		

Für den Orangen-Schaum:

4 Eigelb	20 g Zucker	100 ml frischer Orangensaft
2 EL Champagner	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	

Für die Kokos-Brösel-Butter:

25 g Kokosraspel	25 g Semmelbrösel	25 g Butter
1 EL Zucker		

Außerdem:

40 g flüssige Butter	Puderzucker
----------------------	-------------

Für die Topfenknödel den Quark in einem Tuch etwas ausdrücken. Das Eigelb und die Butter in einer Schüssel cremig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver sieben und mit dem Quark, Orangen- und Zitronenschale, Vanillemark und 1 Prise Salz unter die Eigelbmasse kneten. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen.

Falls der Teig zu weich sein sollte, noch etwas Mehl dazugeben. Die Erdbeeren waschen, putzen und trocken tupfen. Den Teig in 8 bis 10 Portionen teilen und diese zu flachen Kreisen drücken. Jeweils in die Mitte 1 Erdbeere legen, mit Teig umhüllen und zu einem runden Knödel formen. In einem Topf reichlich Wasser mit dem Zucker, der Zimtstange und der Zitronenschale zum Kochen bringen. Die Knödel hineinlegen, einmal aufkochen lassen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen für den Orangen-Champagner-Schaum die Eigelbe und den Zucker in einer Schüssel mischen und im heißen Wasserbad cremig aufschlagen. Nach und nach den Orangensaft, den Champagner und den Zitronensaft unterrühren und alles zu einer dicklichen Masse aufschlagen. Für die Kokos-Brösel-Butter die Kokosraspel in einer Pfanne leicht anrösten. Die Semmelbrösel, die Butter und den Zucker dazugeben, die Butter schmelzen lassen und alles gut mischen.

Zum Servieren die Erdbeerknödel mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und auf Teller geben. Mit der flüssigen Butter beträufeln und die Kokos-Brösel-Butter darauf verteilen. Leicht mit Puderzucker bestäuben. Den Orangen-Champagner-Schaum daneben anrichten und nach Belieben mit Erdbeeren und Minze garnieren.

Alfons Schuhbeck am 16. Dezember 2019

Geeiste Holunder-Suppe mit Topfen-Nockerl und Beeren

Für vier Personen

Für die Suppe:

4 Blatt Gelatine 50 ml Holunderblütensirup 350 ml Sekt

Für das Topfenmousse:

200 g Sahne	2 EL Zucker	1 TL Vanillezucker
125 g Topfen	Salz	1 Spritzer Orangensaft
Limettenabrieb	Zitronenenabrieb	

Außerdem:

100 g Himbeeren	100 g Heidelbeeren	Minze und Blüten
1 EL schokolierte Kaffeebohnen	1 EL Pistazien	

Für die Holunderblütensuppe:

Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.

Den Holunderblütensirup sanft erwärmen.

Die Gelatineblätter ausdrücken und in den Holunderblütensirup einrühren.

Anschließend in eine Schüssel füllen und auf Eiswasser auskühlen lassen, bis das Ganze anfängt zu gelieren. Zwischendurch mit einem Teigschaber umrühren.

Sekt hineingeben und weiterhin auf dem Eiswasser stehen lassen, bis es wieder geliert. (Oder das Ganze zugedeckt für ca. 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.)

Für das Topfenmousse:

Sahne mit Zucker und Vanillezucker steif schlagen und kalt stellen. Quark mit 1 Prise Salz, dem Orangensaft, dem Zitronen- und Limettenabrieb verrühren.

Die geschlagene Sahne unterheben.

Außerdem:

Beeren putzen und waschen.

Zum Anrichten das Topfenmousse in einen Spritzbeutel füllen und Tupfen in die gelierte Holunderblütensuppe setzen. Die Beeren darüber verteilen. Mit Minzespitzen, Blüten, Kaffeebohnen und Pistazien garnieren.

Alfons Schuhbeck am 20. Mai 2017

Gewürzkaffee-Tiramisu mit Rumtopf-Früchten

Für zwei Personen

Für das Tiramisu:

100 g Mascarpone (gekühlt)	100 ml Schlagsahne	100 ml Kaffee
1 EL Amaretto	50 g Löffelbiskuits	25 g Amarettini
1 gehäuft. EL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Vanillezucker	$\frac{1}{4}$ TL Lebkuchengewürz
1 Prise Salz		

Für die Garnitur:

2 EL Rumtopf-Früchte	1 Stängel Minze	1 EL Kakaopulver
1 Prise Lebkuchengewürz		

Für das Tiramisu Mascarpone mit Zucker, Vanillezucker und eine Prise Salz glatt rühren. Sahne cremig aufschlagen. Ein Drittel der Sahne mit dem Schneebeesen unter die Mascarponecreme rühren, den Rest mit dem Teigschaber vorsichtig unterheben.

Kaffee mit Amaretto und Lebkuchengewürz verrühren. Löffelbiskuits nacheinander darin eintauchen und zwei Dessertgläser oder eine kleine Auflaufform damit dicht auslegen. Hälfte der Mascarponecreme darauf verteilen und glatt streichen. Amarettini grob zerstoßen, mit dem übrigen Gewürzkaffee mischen und auf der Creme verteilen. Restliche Mascarponecreme darauf glatt verstreichen. Tiramisu zugedeckt eine bis zwei Stunden kühl stellen.

Zum Servieren Kakaopulver mit Lebkuchengewürz mischen und gleichmäßig fein über das Tiramisu sieben. Mit Rumtopffrüchten und Minzeblättchen garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 23. Dezember 2015

Grüner Smoothie mit Spinat

Für zwei Personen

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.

Alfons Schuhbeck am 06. Juni 2018

Kini-Schmarrn

Für 4 Personen

Für den Schmarrn:

150 g Mehl	TL Backpulver	$\frac{1}{4}$ l Milch
5 Eier	50 g Speisequark	1 EL Vanillezucker
1 TL Zitronen-Abrieb	1 TL Orangen-Abrieb	1 TL brauner Rum
Salz	90 g Zucker	1 EL braune Butter

Für die Beeren:

300 g gemischte Beeren	1 EL Puderzucker	1 TL Orangenlikör
------------------------	------------------	-------------------

Außerdem:

1 EL geh. Pistazienkerne	2 EL gebr. Mandelblättchen	4 Minzespitzen
Puderzucker		

Für den Schmarrn den Backofen auf 175 °C vorheizen. Das Mehl mit Backpulver mischen, in eine Schüssel sieben und mit der Milch glatt rühren. Die Eier trennen, die Eigelbe mit Quark oder Sahne, Vanillezucker, Zitronen- und Orangenschale und Rum unter die Mehl- Milch-Mischung rühren.

Die Eiweiße mit 1 Prise Salz und 50 g Zucker zu einem glänzenden, cremigen Schnee schlagen. Ein Drittel des Eischnees mit einem Schneebesen unter die Mehl-Eigelb-Mischung rühren, den übrigen Eischnee mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben.

Die braune Butter in einer großen und tiefen ofenfesten Pfanne (28 cm Durchmesser) bei milder Hitze zerlassen und etwas Zucker darüberstreuen. Den Teig einfüllen und auf der Unterseite anbacken lassen. Anschließend den Schmarrn im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Aus dem Backofen nehmen, den Schmarrn mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke zupfen und mit dem übrigen Zucker in der Pfanne hell karamellisieren. Zuletzt Pistazien und Mandelblättchen darüberstreuen.

Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen, größere Exemplare klein schneiden. Mit Puderzucker und Orangenlikör marinieren. Die Minze waschen und trocken tupfen. Den Schmarrn auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Puderzucker bestäuben und mit Beeren und Minzespitzen garniert servieren.

Alfons Schuhbeck am 30. Dezember 2019

Lebkuchen-Strudel, Mandarinen-Pistazien-Salat, Rum-Sahne

Für zwei Personen

Für den Strudel:

2 Blätter Strudelteig	$\frac{1}{2}$ Apfel	10 g Orangeat
10 g Zitronatwürfel	1 EL brauner Rum	1 EL Mandelblättchen, geröstet
75 g Elisenlebkuchen	40 g saure Sahne	2 EL Milch
1 EL Rumrosinen	$\frac{1}{4}$ TL Lebkuchengewürz	1 Ei
25 g Zucker	20 g zerlassene Butter	Puderzucker

Für die Rumsahne:

100 g Schlagsahne	1 EL Puderzucker	2 TL brauner Rum
-------------------	------------------	------------------

Für den Salat:

1 Clementine	1 Granatapfel	1 TL grob gehackte Pistazien
Puderzucker	Mandarinenlikör	

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Orangeat und Zitronat mit dem Rum vermischen und alles zusammen möglichst klein hacken.

Lebkuchen in Würfel schneiden. Die saure Sahne mit der Milch in einer Schüssel glatt rühren. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, die abgetropften Rumrosinen dazugeben, das Lebkuchengewürz darüberstreuen und alles gut miteinander vermischen.

Das Ei trennen und das Eiweiß zu einem cremig-festen Schnee schlagen, den Zucker dabei nach und nach einrieseln lassen. Den Eischnee unter die Lebkuchenmasse heben.

Butter schmelzen. Ein Strudelteigblatt auf ein Küchentuch legen, mit Butter bepinseln, mit dem zweiten Blatt belegen und ebenfalls mit Butter einpinseln. Die Füllung als Strang entlang einer Längsseite formen, mithilfe des Küchentuchs einrollen und mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Den Strudel mit zerlassener Butter einpinseln und im unteren Drittel im vorgeheizten Backofen in etwa 20 Minuten goldbraun backen. Etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden und mit Puderzucker bestäuben.

Sahne mit Puderzucker sämig aufschlagen und mit Rum verfeinern.

Clementine in Scheiben schneiden. Mit Puderzucker bestäuben, etwas Likör darüber träufeln, mit Pistazien und Granatapfelkernen bestreuen.

Lebkuchenstrudel auf Mandarinen-Pistazien-Salat anrichten, mit der mit Rumsahne garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 04. Dezember 2015

Marmorierter Kaiserschmarrn mit Johannisbeeren

Für 4 Personen:

Für den Kaiserschmarrn:

150 g Mehl	1/3 TL Backpulver	¼ l Milch
50 g Quark (oder Sahne)	1 EL Vanillezucker	5 Eigelb
1 TL Zitronen-Abrieb	1 Tl Orangen-Abrieb	1 EL brauner Rum
5 Eiweiß	Salz	80 g Zucker
12 EL Kakaopulver	1 EL braune Butter	

Außerdem:

120 g Johannisbeeren	1 EL Läuterzucker	1 TL Orangenlikör
2 EL feiner Kristallzucker	Puderzucker	4 Minzespitzen

Für den Kaiserschmarrn den Backofen auf 175°C vorheizen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Die Milch dazugießen und alles mit einem Schneebesen glattrühren. Anschließend Quark, Vanillezucker, Eigelbe, Zitronen- und Orangenschale und Rum unterrühren.

Die Eiweiße mit 1 Prise Salz und 40 g Zucker zu einem glänzenden, cremigen Schnee schlagen. Ein Drittel des Eischnees mit einem Schneebesen unter die Mehl-Milch-Mischung rühren, den übrigen Eischnee mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben. Ein Viertel bis ein Drittel der Masse abnehmen und in eine weitere Schüssel geben, den Kakao darübersieben und gleichmäßig unterheben.

In einer großen Pfanne (ca. 28 cm Durchmesser) bei milder Hitze 1 TL braune Butter zerlassen, etwas Zucker darüberstreuen und den hellen Teig etwa 1½ cm hoch einfüllen. Den dunklen Teig daraufträufeln und mit einem Kochlöffelstiel mehrmals durch beide Teige ziehen, sodass ein marmorartiges Muster entsteht. Den Schmarrn auf der Unterseite hell anbacken.

Dann im Ofen auf der mittleren Schiene 15 bis 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, in mundgerechte Stücke zupfen und mit dem übrigen Zucker in der Pfanne goldbraun karamellisieren.

Inzwischen die Johannisbeeren waschen, trocken tupfen und von den Rispen zupfen (alternativ die Träubchen in kleine Stücke schneiden). Läuterzucker und Likör verrühren und die Beeren darin wenden, nebeneinander auf eine Platte setzen und mit Kristallzucker bestreuen.

Zum Servieren den Schmarrn auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Puderzucker bestäuben und die Ribisel darüberstreuen, mit Minzespitzen garnieren. Nach Belieben mit 1 EL gehackten Pistazienkernen und 1 EL gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Alfons Schuhbeck am 24. September 2019

Topfen-Pfannkuchen mit Blaubeeren und Mandel-Sahne

Für zwei Personen

Für die Topfenpfannkuchen:

25 g Blaubeeren	25 g Magerquark	25 g Mehl
60 ml Milch	1 Vanilleschote	1 Zitrone
1 Ei	15 g Zucker	10 g Butter
1 Prise Salz		

Für die Mandelsahne:

80 g Sahne	1 TL Vanillezucker	1 TL Amaretto
------------	--------------------	---------------

Für die Garnitur:

Puderzucker	1 TL Mandelblättchen	2 Blätter Zitronenmelisse
-------------	----------------------	---------------------------

Für die Topfenpfannkuchen:

Den Backofen auf mind. 230°C Grillfunktion vorheizen.

Das Mehl mit Milch, Vanillemark und Zitronenabrieb glatt rühren. Das Ei trennen und das Eigelb und den Quark in die Masse hinein rühren. Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu einem cremigen Schnee schlagen, den Zucker dabei nach und nach einrieseln lassen und unter die Mehlmasse heben. Zwei kleine beschichtete Pfannen oder beschichtete Tarteförmchen von 12 cm Durchmesser bei mittlerer Temperatur erhitzen. Je 1 TL Butter hinein geben und die Pfannkuchenmasse darin verteilen. Die Unterseite darin hell anbräunen und währenddessen die Blaubeeren gleichmäßig darauf streuen. Dann auf die unterste Schiene des Backofens stellen und in 2 bis 3 Minuten darin goldbraun backen.

Für die Mandelsahne:

Die Sahne mit dem Vanillezucker schlagen, bis eine sämige Sauce entsteht und mit etwas Amaretto verfeinern.

Für die Garnitur:

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Die Topfenpfannkuchen auf warme Teller legen und mit Puderzucker bestäuben. Mit Mandelblättchen und Zitronenmelisse garnieren. Die Mandelsahne separat zum Topfenpfannkuchen reichen.

Alfons Schuhbeck am 09. März 2017

Fisch

Auf der Haut gebratener Zander mit Erbsen-Püree

Für zwei Personen

Für das Erbsenpüree:

375 g Erbsen (TK) 1 ½ EL Sahne 1 ½ EL Gemüsefond
1 ½ EL braune Butter Chilusalz, mild 3 Minzblätter

Für das Gemüse:

½ Kohlrabi 6 Mini-Karotten 2 dünne Frühlingszwiebeln
100 ml Gemüsefond 20 g Butter Chilusalz
frisch geriebene Muskatnuss

Für den Zander:

300 g Zanderfilet 1 TL Öl mildes Chilusalz
Blüten, Minzeblätter

Für das Erbsenpüree:

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Erbsen darin 2 bis 3 Minuten kochen. Anschließend abgießen und in ein hohes Gefäß geben; 50 g der Erbsen für das Anrichten abnehmen.

Sahne, Fond, braune Butter und Chilusalz zu den Erbsen geben und alles mit Hilfe eines Stabmixers zu einem sämigen Püree mixen. Minzeblättchen klein schneiden und unterrühren.

Für das Gemüse:

Den Kohlrabi schälen und in schmale Spalten schneiden. Das Grün der Minikarotten bis auf 1 cm abschneiden, die Karotten schälen und putzen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Grün dabei weitgehend entfernen und die weißen Teile in 4 cm lange Stücke schneiden.

Den Kohlrabi in einem Topf mit 80 ml des Fonds etwa 20 Minuten weich dünsten. Nach 10 Minuten die Minikarotten dazugeben und nach weiteren 5 Minuten die Frühlingszwiebeln. Nach Bedarf etwas Fond nachgießen.

Zum Schluss die abgenommenen Erbsen mit der Butter unterrühren und mit Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für den Zander:

Das Zanderfilet in 2 gleich große Stücke schneiden. Eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten einlegen und 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen, und den Fisch mit der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilusalz würzen.

Für die Garnitur:

Das Erbsenpüree auf warmen Tellern anrichten, den Zander anlegen und das Gemüse außen herum verteilen. Mit Blüten und Minzblättern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 09. März 2017

Forelle auf Erbsen-Wasabi-Soße mit Pfifferlingen

Für 4 Personen

Für die Erbsen-Wasabi-Sauce:

175 ml Gemüse- oder	Geflügelbrühe	1 getr. rote Chilischote
1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe (in Scheiben)	100 g Erbsen
50 g Sahne	1 EL braune Butter	2 EL kalte Butter
Muskatnuss	mildes Chilisalz	½ TL Wasabi-Paste

Für die Forelle:

4 Forellenfilets, mit Haut	2 EL doppelgriffiges Mehl	1 EL Öl
mildes Chilisalz		

Für die Pfifferlinge:

200 g kleine Pfifferlinge	1 TL braune Butter	gemahlener Kümmel
½ TL Zitronen-Abrieb	1 EL Petersilienblätter	mildes Chilisalz
1 EL kalte Butter	1 Handvoll Erdnüsse	

Für die Erbsen-Wasabi-Sauce:

Die Brühe in einem Topf erhitzen und nach Geschmack mit Chilischote, Lorbeerblatt und Knoblauchscheiben würzen. Anschließend Chili und Lorbeer wieder entfernen. Die Erbsen hinzufügen und 3 bis 5 Minuten darin erhitzen. Sahne, braune und etwas von der kalten Butter dazugeben und alles mit dem Stabmixer zu einer cremigen Sauce pürieren. Mit einer Prise Muskatnuss und Chilisalz würzen. Zum Schluss die Wasabi-Paste in die Sauce rühren. Zum Abbinden noch etwas kalte Butter hinzufügen.

Für die Forelle:

Zwei der Forellenfilets enthäuten, in 5-8 cm große Stücke schneiden und bei 80 Grad für etwa 10 Minuten in den Ofen schieben. Anschließend mit Chilisalz würzen.

Die anderen Forellenfilets in kleinere Stücke schneiden. Mit der Hautseite in das doppelgriffige Mehl legen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten kross braten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und mit Chilisalz würzen.

Für die Pfifferlinge:

Die Pfifferlinge putzen, falls nötig waschen und trockentupfen und in einer Pfanne in wenig Butter anbraten. Mit einer Prise Kümmel, Zitronenschale und Chilisalz würzen. Wer mag, kann Petersilie hinzufügen. Die kalte Butter hineinrühren und ggf. erneut mit Chilisalz abschmecken. Die Erbsen-Wasabi-Sauce auf Teller geben und die zweierlei Forellen darauflegen. Die gebratene Forelle mit der Hautseite nach oben. Die Pfifferlinge und die Erdnüsse darüber streuen.

Alfons Schuhbeck am 07. Oktober 2017

Forelle mit Okra-Schoten und Kartoffel-Harissa-Soße

Für zwei Personen

Für das Filet:

3 Forellenfilets à 100 g	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
1 Orange	1 Ingwer, 2 cm	1 Vanilleschote
2 EL mildes Olivenöl	mildes Chilisalz	

Für die Sauce:

60 g kleine Kartoffeln	1 Zitrone	100 g Sahne
1 EL kalte Butter	100 ml Gemüsefond	1 TL Harissa-Gewürzmischung
Salz		

Für die Okraschoten:

200 g Okraschoten	1 Zehe Knoblauch	2 TL kalte Butter
1 TL Kräuter-der-Provence	1 TL Chiliflocken	2 TL Olivenöl
Meersalz	3 Stiele Petersilie	

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Kartoffel-Harissa-Sauce einen Topf mit Wasser und etwas Salz ansetzen. Die Kartoffeln schälen, in ein Zentimeter große Würfel schneiden, in den Topf geben und 20 Minuten kochen lassen. Anschließend abgießen. Für die Forelle die dünnen Schwanzstücke nach unten einklappen, so dass das Filet an allen Stellen etwa gleich dick ist und die Filets halbieren. Diese anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Klarsichtfolie bedecken. Die Filets 15 Minuten im Ofen saftig durchziehen lassen. Für die Kartoffel-Harissa-Sauce die Zitrone waschen und Zesten der Schale abreiben. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen, die gekochten Kartoffeln, die Sahne, die Harissa-Gewürzmischung und die Butter dazugeben und mit einem Stabmixer alles zu einer sämigen Sauce vermengen. Anschließend mit dem Zitronenabrieb und Salz abschmecken. Für die Forellenfilets den Knoblauch abziehen und den Ingwer schälen und zwei dünne Scheiben abschneiden. Anschließend die Zitrone und die Orange waschen und mit einer Reibe Zesten der Schale abreiben. Das Olivenöl anschließend mit dem Knoblauch, den Ingwerscheiben, dem Zitronen- und Orangenabrieb, sowie der Vanilleschote in einer Pfanne sanft erwärmen und mit Chilisalz würzen. Für die Okraschoten eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Okraschoten waschen, trocken tupfen und angetrocknete Stielansätze abschneiden. Anschließend die Schoten fünf Minuten in der Pfanne anbraten und dabei hin und wieder wenden. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen und die Butter unterrühren. Die gebutterten Schoten mit Zatar, Meeressalz und Chiliflocken würzen. Die Forellenfilets vorsichtig in die Pfanne mit dem Gewürzöl setzen und leicht damit beträufeln. Die Petersilie waschen und in kleine Teile zupfen. Die Forelle mit Kartoffel-Harissa-Sauce und Okraschoten auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 10. Oktober 2014

Forelle, Wurzel-Gemüse, Harissa-Kartoffeln, Hollandaise

Für zwei Personen

Für die Forelle blau:

2 große Forellenfilets	1 Stange Lauch	2 Karotten
1 Knollensellerie	500 ml Gemüsefond	1 Ingwerknolle
$\frac{1}{2}$ TL angedr. Wacholderbeeren	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt
1 Zweig Dill	1 Zweig glatte Petersilie	50 ml Weinessig

Für die Harissa-Kartoffeln:

5 festk. Minikartoffeln	1 TL neutrales Öl	2 TL Butter
$\frac{1}{4}$ TL Harissagewürz	Salz	

Für die Hollandaise:

40 ml Weißwein	25 ml Gemüsefond	1 Msp. mildes Currypulver
1 Ei	50 g kalte Butter-Flöckchen	0,5 Bund Schnittlauch
1 unbehandelte Zitrone	Chilisalز	

Für die Forelle blau:

Die Forellenfilets nicht waschen, da die Schleimschicht auf der Haut wichtig für die Blaufärbung ist.

Karotten, Lauch und Sellerie schälen und davon je ca. 50 g in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und acht Scheiben abschneiden. Fond mit Ingwer und Lorbeerblatt in einem Bräter erhitzen, Wacholder und Pfeffer in einem Gewürzsäckchen verschließen und in den Sud legen.

Dill und Petersilienzweige einlegen. Gemüwestreifen hinein geben, 2 bis 3 Minuten am Siedepunkt garen, bis das Gemüse leicht bissfest ist. Vom Herd nehmen und den Weinessig dazu geben. Einige Minuten auf 80° bis 90°C abkühlen lassen.

Filets in den Sud legen und ca. 5 Minuten saftig durchziehen lassen. Die Forellenfilets vorsichtig aus dem Sud heben und kurz warm stellen.

Den Sud auf ein Sieb abgießen, die Gemüwestreifen zum Anrichten verwenden.

Für die Harissa-Kartoffeln:

Kartoffeln samt Schale in Salzwasser etwa 20 Min. weich kochen, abgießen und halbieren.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, Öl hineingeben, die Kartoffeln darin auf der Schnittseite zuerst anbraten, wenden und fertig braten. Zuletzt die Butter dazu geben, mit einer kräftigen Prise Harissa und Salz würzen.

Für die Schnittlauch-Hollandaise:

Ei trennen. Zitrone halbieren und auspressen. Weißwein und Fond in einem kleinen Topf auf 1 bis 2 EL einköcheln lassen. In eine Metallschüssel füllen, Curry und Eigelb hinein rühren und mit einem Schneebesen im heißen Wasserbad zu feinporigem Schaum aufschlagen. Die Temperatur sollte dabei 75° bis max. 78°C erreichen. Butter nach und nach unter die Schaummasse rühren und die Masse dabei auf dem Wasserbad lassen, damit sie wieder warm wird, nachdem die kalte Butter hinein gegeben wurde. Schnittlauch klein hacken und einen Esslöffel unterrühren und die Hollandaise mit Chilisalز und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Die Gemüwestreifen auf warmen tiefen Tellern mittig anrichten, die Hollandaise außen herum ziehen und das Forellenfilet darauf legen. Die Harissa-Kartoffeln außen herum verteilen.

Alfons Schuhbeck am 28. März 2019

Forellen-Filet, Calamaretti, Curry-Soße, Apfel-Wirsing

Für zwei Personen

Für den Apfel-Wirsing:

6 Wirsingblätter	$\frac{1}{2}$ roter Apfel	1 EL kalte Butter
3 EL Gemüsefond	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Dill
Muskatnuss	mildes Chilusalz	Salz, Pfeffer

Für die Currysauce:

3 cm Ingwerknolle	1 Knoblauchzehe	1 EL kalte Butter
50 g Sahne	200 ml Geflügelfond	1 TL Speisestärke
1 TL mildes Currypulver	mildes Chilusalz	

Für das Lachsforellenfilet:

2 Lachsforellenfilets	1 Orange	1 Zitrone
1 EL warme Butter	2 EL Olivenöl	mildes Chilusalz

Für die Calamaretti:

6 Calamaretti	3 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 EL kalte Butter	1 Zweig Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl
mildes Chilusalz		

Für den Apfel:

1 Apfel	2 EL Butter	1 TL Zucker
mildes Chilusalz		

Für den Apfel-Wirsing:

Wirsing putzen, in einzelne Blätter teilen und die Blattrippen entfernen. Die Blätter waschen und in ca. 1,5 cm große Rauten schneiden. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und den Wirsing darin 6 bis 8 Minuten blanchieren, so dass er noch leicht bissfest ist. In ein Sieb gießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und das restliche Wasser gut mit den Händen herausdrücken. Den Apfel waschen, rund um das Kerngehäuse herum $\frac{1}{2}$ bis 1 cm dicke Scheiben abschneiden, das Kernhaus übrig lassen und die Scheiben in Würfel schneiden.

Den Wirsing in einer Pfanne in Gemüsefond erhitzen. Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen bzw. Fähnchen abzupfen und klein schneiden. Etwa 1 TL Petersilie und 1 TL Dillspitzen mit den Apfelwürfeln zum Wirsing geben und darin ca. 2 Minuten schmoren lassen. Mit Chilusalz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen und zum Schluss die Butter unterrühren.

Für die Currysauce:

Geflügelfond und Sahne aufkochen lassen. Inzwischen die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Anschließend in die leicht köchelnde Sauce rühren, bis diese die Sauce die gewünschte Bindung erhält.

Knoblauch abziehen und die Hälfte fein reiben. Ingwer schälen und eine Messerspitze ebenso fein reiben. Knoblauch und Ingwer zusammen mit dem Currypulver und der Butter unter die Sauce rühren. Mit Chilusalz abschmecken.

Für das Lachsforellenfilet:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Teller mit Butter einstreichen. Das Lachsforellenfilet waschen, trocken tupfen und nebeneinander auf den eingestrichenen Teller legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten saftig durchziehen lassen.

Von der Orange und der Zitrone die Schale fein abreiben. Jeweils eine Messerspitze vom Orangen- und Zitronenabrieb mit dem Olivenöl leicht erwärmen und mit Chilusalz würzen. Die Lachsforellenfilets anschließend damit bestreichen.

Für die Calamaretti:

Calamaretti waschen, das Schwert entfernen und die Calamaretti trocken tupfen. Dann in gleichgroße Scheiben schneiden. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Calamaretti darin verteilen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und 2 dünne Scheiben abschneiden.

Knoblauch und Ingwer zu den Calamaretti geben und alles ca. 1 Minute unter Wenden anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und hacken. Ca. 1 TL davon zusammen mit der kalten Butter dazugeben und alles mit Chilisalz würzen.

Für den Apfel:

Den Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Apfelspalten in einer Pfanne anbraten und mit Zucker und Butter karamellisieren lassen. Mit Chilisalz würzen. Dann auf den Wirsing geben.

Lachsforellenfilet und Calamaretti mit Currysauce und Apfel-Wirsing auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. September 2017

Forellen-Filet, Calamaretti, Wirsing-Salat, Apfel-Spalten

Für zwei Personen

Für das Lachsforellenfilet:

1 Lachsforellenfilet, à 200 g 1 EL Olivenöl mildes Chilisalz

Für die Calamaretti:

6 Calamaretti 2 cm Ingwerknolle 1 EL Butter
mildes Chilisalz Olivenöl

Für den Wirsing:

6 Wirsingblätter 1 Limette 50 ml Gemüsefond
3 Stiele Petersilie 2 TL Olivenöl mildes Chilisalz
Zucker Salz Pfeffer

Für den Apfel:

1 Apfel 2 EL Butter 1 TL Zucker
mildes Chilisalz

Für das Lachsforellenfilet:

Das Lachsforellenfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 4 cm breite Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Den Fisch wenden und gar ziehen lassen.

Für die Calamaretti:

Calamaretti waschen, trocken tupfen und das Schwert entfernen. Dann in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und ebenso in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Ingwer zugeben und die Calamaretti unter Wenden ca. 2 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die kalte Butter dazugeben und mit Chilisalz würzen.

Für den Wirsing:

Wirsing putzen, in einzelne Blätter teilen und die Blattrippen entfernen. Die Blätter waschen und in ca. 1,5 cm große Rauten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing kurz anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Den Wirsing mit Gemüsefond ablöschen, Petersilie hinzugeben und leicht köcheln lassen. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Für die Marinade Limettensaft und Limettenabrieb, Olivenöl, Chilisalz, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Den Wirsing in eine Schüssel geben und die Marinade darüber gießen.

Für den Apfel:

Den Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Apfelspalten in einer Pfanne anbraten und mit Zucker und Butter karamellisieren lassen. Mit Chilisalz würzen. Dann auf den Wirsing geben.

Lachsforellenfilet und Calamaretti mit Wirsing-Salat und karamellisierten Apfelspalten auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. September 2017

Gebratener Saibling mit Kräuter-Soße und Frühling-Gemüse

Für zwei Personen

2 Saiblingsfilets, mit Haut	1 kleine festk. Kartoffel	200 g Minikartoffeln
1 Knoblauchzehe	70 g Blattspinat	6 Babykarotten
6 Frühlingszwiebeln	1 Knolle Ingwer	1 Zitrone
1 getrocknete Chilischote	1 Lorbeerblatt	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Kerbel	2 Zweige Basilikum	2 Zweige Dill
2 Zweige Bärlauch	2 Zweige Estragon	2 Zweige Brunnenkresse
1 Prise Muskatnuss	1 ganzer Kümmel	3 EL doppelgriffiges Mehl
40 g Sahne	300 ml Gemüsefond	mildes Chilisalز, Butter
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Die Kartoffel schälen und würfeln. 250 Milliliter Gemüsefond erhitzen und die Kartoffeln unter Zugabe einer halben Knoblauchzehe, der Chilischote und des Lorbeerblatts gar kochen. Lorbeer, Chili und Knoblauch entfernen und die Kartoffeln mit dem Fond, der Sahne und einem kleinen Stück Butter pürieren. Den Spinat waschen, trocken schleudern und in Salzwasser wenige Minuten weichkochen. Anschließend kalt abschrecken und das Wasser ausdrücken. Die frischen Kräuter zupfen, mit dem Spinat und den Kartoffeln vermengen und pürieren. Mit Salz, etwas Zitronenabrieb, etwas Zitronensaft und Muskat abschmecken. Für das Gemüse die Kartoffeln in Salzwasser mit dem Kümmel weich kochen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und halbieren. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln goldbraun anbraten. Mit Chilisalz würzen. Das Grün der Karotten bis auf einen Zentimeter abschneiden, die Karotten schälen und in Salzwasser weich kochen. Anschließend kalt abschrecken. Von den Frühlingszwiebeln das dunkle Grün entfernen, die Frühlingszwiebeln schräg halbieren und in Salzwasser gar kochen. Ebenfalls kalt abschrecken und abtropfen lassen. Eine Scheibe Ingwer abschneiden. Die Karotten und die Frühlingszwiebeln mit dem restlichen Knoblauch, Ingwer und drei Scheiben Zitronenschale erhitzen. Mit Chilisalz würzen und zwei Teelöffel kalte Butter zugeben. Den Fisch waschen, trocken tupfen und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Saiblingsfilets auf der Hautseite anbraten. Die Filets vom Herd nehmen und durchziehen lassen. Auf Krepp abtropfen lassen und mit Chilisalz würzen. Die Kräutersauce nochmal aufschäumen. Die Karotten mit den Frühlingszwiebeln auf Teller geben, das Saiblingsfilet mit der Hautseite nach oben dazugeben. Die Kräutersauce außen herum verteilen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. März 2013

Gebratener Zander-Lachs-Strudel, Rahmspinat, Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Strudel:

2 Zanderfilets à 100 g	4 Strudelteigblätter	2 EL Butter
3 EL neutrale Öl	Salz	Pfeffer

Für die Lachsfarce:

100 g Lachsfilet	120 ml eisgekühlte Sahne	½ TL scharfer Senf
1 Muskatnuss	1 TL mildes Chilisalz	Salz

Für den Rahmspinat:

400 g Babyspinat	½ Knoblauchzehe	3 EL Gemüsefond
100 ml Sahne	3 cm Vanilleschote	1 Muskatnuss
Chili	Salz	

Für den Blumenkohl:

200 g Blumenkohl	70 ml Gemüsefond	1 EL kalte Butter
5 Halme Schnittlauch	1 TL mildes Chilisalz	

Für den Strudel:

Die Zanderfilets waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Zwei Strudelteigblätter auf ein Küchentuch legen, mit zerlassener Butter bestreichen und die übrigen Strudelteigblätter darauf legen. Etwas Lachsfarce in die Mitte der Strudelblätter streichen und Zander darauf legen. Zander mit restlicher Farce bestreichen. Strudelteigblätter über Zanderfilets zusammenklappen, offene Seiten vorsichtig zusammendrücken und überstehenden Teig bis auf einen Zentimeter abschneiden. Pfanne mit Öl sanft erhitzen und Strudel mit der Naht nach unten einlegen. Bei milder Hitze von allen Seiten jeweils ca. 4 Minuten goldbraun anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Strudel noch etwas ziehen lassen.

Für die Lachsfarce:

Lachs waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Lachswürfel salzen und 5 Minuten in das Tiefkühlfach stellen. Lachs mit Senf, etwas Chilisalz und etwas Muskatnuss in die Moulinette geben und leicht mixen, bis die Masse zu binden beginnt. Ein Drittel der Sahne hinzufügen und untermixen. Die restliche Sahne in zwei weiteren Portionen untermixen, dabei darauf achten, dass sich die Sahne mit dem Fischfleisch vollständig verbunden hat, bevor die übrige Sahne hinzugefügt wird.

Für den Rahmspinat:

Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Grobe Stiele entfernen. Die Hälfte des Spinats im Gemüsefond erhitzen, Sahne angießen und kurz köcheln lassen. Sahne-Spinat-Mischung in Rührbecher geben und mit Stabmixer fein pürieren. Zurück in die Pfanne gießen und restliche Spinatblätter hinzufügen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Vanilleschote aufschneiden, beides zum Spinat geben und einige Minuten bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Mit Salz, Chiliflocken und Muskatnuss würzen.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohl putzen, in Röschen schneiden und waschen. Blumenkohlröschen mit Gemüsefond in kleinen Topf geben und zugedeckt ca. 15 Minuten weich dünsten. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Butter und Schnittlauch unter Blumenkohl rühren und mit Chilisalz und etwas Muskatnuss würzen.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 02. November 2018

Hechtenkraut 'König Ludwig'

Für 4 Personen

Für die Hechnockerl:

100 g gekühltes Hechtfilet	50 g gekühltes Zanderfilet	Salz
150 g gekühlte Sahne	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf	Pfeffer
geriebene Muskatnuss	1 Msp. Zitronen-Abrieb	1 Lorbeerblatt
2 dicke Knoblauchscheiben	2 Scheiben Ingwer	1 getr. rote Chilischote

Für die Gewürzbrösel:

50 g Panko	20 g gemahl. Haselnusskerne	1 TL mildes Currypulver
1 TL mildes Chilusalz		

Für die Garnelen:

8 Riesengarnelen (ungeschält)	$\frac{1}{2}$ TL Öl	1 Splitter Zimtrinde
1 Knoblauchzehe (Scheiben)	3 cm Vanilleschote	mildes Chilusalz

Für die Sauce:

Schalen der Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	$\frac{1}{2}$ Zwiebel (Würfel)
1 EL Karottenwürfel	Stange Staudensellerie (Würfel)	1 TL Tomatenmark
3 Scheiben Ingwer	2 Knoblauchzehen (Scheiben)	200 ml Gemüsebrühe
1 Streifen Zitronenschale	1 Streifen Orangenschale	1 Spritzer Wermut
1 TL Speisestärke	80 g Sahne	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver
mildes Chilusalz		

Für die Krautfleckerl:

5 Scheiben Frühstücksspeck	$\frac{1}{2}$ kleine Zwiebel	300 g junger Weißkohl
100 ml Hühnerbrühe	1 TL Petersilienblätter	1 TL Dillspitzen
1 EL braune Butter	mildes Chilusalz	

Für die Hechnockerl die Fischlets waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Salz würzen. Fischwürfel und Sahne etwa 5 Minuten ins Tiefkühlfach stellen, damit alle Zutaten eiskalt sind. Anschließend die Hälfte der Fischwürfel in den Blitzhacker geben, $\frac{1}{4}$ TL Senf hinzufügen und mit etwas Pfeffer, Muskatnuss und Zitronenschale würzen. Alles fein mixen und nach und nach 75 g Sahne in kleinen Portionen dazugeben, bis eine glatte und glänzende Farce entstanden ist. Die übrigen Fischwürfel und die restliche Sahne genauso verarbeiten.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser erhitzen und Lorbeerblatt, Knoblauch, Ingwer und Chili hinzufügen. Aus der Farce mit zwei angefeuchteten Esslöffeln Nockerl formen und im Salzwasser knapp unter dem Siedepunkt etwa 8 Minuten gar ziehen lassen, bis zum Servieren darin warm halten.

Für die Gewürzbrösel inzwischen den Panko in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Haselnüsse dazugeben und etwas mitrösten, bis sie zu duften beginnen und alles goldbraun ist. Die Brösel in eine Schüssel füllen, mit dem Currypulver verrühren und mit Chilusalz würzen, beiseitestellen.

Die Garnelen vollständig schälen und die Schalen für die Sauce beiseitelegen. Die Garnelen am Rücken entlang nicht zu tief einschneiden und den Darm entfernen, dann die Garnelen waschen und trocken tupfen.

Für die Sauce die Garnelenschalen waschen und trocken tupfen. In einem Topf bei milder Hitze mit dem Puderzucker etwas anrösten. Die Gemüswürfel dazugeben und etwas andünsten. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz mitdünsten. Ingwer, Knoblauch und Brühe dazugeben, Zitronen- und Orangenschale hinzufügen, Wermut dazugießen und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Zuletzt die Sahne dazugießen, die Sauce mit Curry und Chilusalz würzen

und durch ein Sieb gießen, warm halten.

Für die Krautfleckerl den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl waschen und in feine Streifen schneiden, den harten Strunk entfernen.

Eine große tiefe Pfanne ohne Fett erhitzen und den Speck darin andünsten. Die Zwiebel dazugeben und etwas mitdünsten. Den Kohl hinzufügen und kurz andünsten. Die Brühe dazugießen und alles 5 bis 8 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist, dabei ab und zu umrühren. Dann Petersilie, Dill und braune Butter hinzufügen und alles mit Chilisalز abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Garnelen auf jeder Seite etwa 1 Minute anbraten. Zimt, Knoblauch und Vanille hinzufügen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Garnelen in der Nachhitze der Pfanne saftig durchziehen lassen und mit Chilisalز würzen, warm halten.

Zum Servieren die Nockerl mit dem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in den Gewürzbröseln wenden. Das Kraut auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, die Sauce darum herumträufeln und die Hechnockerl mit den Garnelen darauf anrichten.

Alfons Schuhbeck am 30. Dezember 2019

Heilbutt mit Bohnen-Dill-Gemüse und Tomaten-Minz-Salsa

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets à 120 g 1 EL Olivenöl mildes Chilusalz

Für das Bohnen-Dill-Gemüse:

150 g breite Bohnen $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 20 g Ingwer
 $\frac{1}{2}$ Zitrone 2 EL Gemüsefond 1 EL kalte Butter
 $\frac{1}{2}$ Bund Dill mildes Chilusalz Salz

Für die Tomaten-Minz-Salsa:

2 Tomaten 1 rote Zwiebel $\frac{1}{2}$ kleine, rote Chilischote
 $\frac{1}{2}$ Bund Minze $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie $\frac{1}{2}$ unbehandelte Limette
1 EL Olivenöl Zucker, Salz schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Die Heilbuttfilets waschen, trocken tupfen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Klarsichtfolie bedecken. Den Fisch auf der mittleren Schiene im Ofen etwa 20 Minuten glasig durchziehen lassen. Anschließend herausnehmen, mit Olivenöl bestreichen und mit Chilusalz würzen.

Für die Tomaten-Minz-Salsa die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel abziehen und ein Achtel in feine Würfel schneiden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Die Minze und Petersilie fein hacken. Die Limette waschen, den Saft auspressen und die Schale abreiben.

Die Tomaten, Zwiebel und Chili in einer Schüssel vermengen. Jeweils einen halben Teelöffel der Minze und Petersilie und Limettenschale und Olivenöl unterrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Für das Bohnen-Dill-Gemüse die Bohnen putzen, waschen und schräg in etwa 1,5 Zentimeter breite Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zitrone waschen und Zesten abreißen. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. Den Dill waschen und fein hacken.

Die Bohnen mit Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale, und dem Fond in einem Topf erhitzen. Die kalte Butter unterrühren, den Dill hinzufügen und die Bohnen mit Chilusalz würzen.

Den Heilbutt mit Bohnen-Dill-Gemüse und Tomaten-Minz-Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 07. August 2015

Heilbutt mit Vanille-Spinat, Tomaten-Kapern-Salsa

Für zwei Personen

Für den Heilbutt:

2 Heilbuttfilets a 120 g	1 Zitrone	1 Orange
20 g Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 TL Butter
1 EL Olivenöl	mildes Chilisalز	Salz, Pfeffer

Für den Vanille-Spinat:

120 g Babyspinat	50 g Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 Vanilleschote	2 Splitter Zimtrinde	2 TL kalte Butter
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Für die Salsa:

2 Tomaten	$\frac{1}{4}$ reife Mango	1 Orange
1 Limette	2 Frühlingszwiebeln	1 Schalotte
1 EL eingelegte Kapern	3 Blätter Minze	1 TL Dillspitzen
1 Prise Zucker	1 TL Olivenöl	Chilisalز, Salz, Pfeffer

Für den Heilbutt einen Topf mit Einsatz zum Dämpfen circa zwei Zentimeter hoch mit Wasser füllen. Den Einsatz leicht einbuttern und in den Topf setzen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in den gebutterten Einsatz legen. Bei milder Hitze, mit geschlossenem Deckel circa zwei bis drei Minuten dämpfen. Den Topf vom Herd nehmen und den Fisch weitere fünf Minuten darin saftig durchziehen lassen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein reiben. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein reiben. Die Zitrone sowie die Orange waschen und jeweils etwas von der Schale abreiben. Das Olivenöl zusammen mit dem geriebenen Knoblauch, dem geriebenen Ingwer sowie dem Zitronen- und Orangenabrieb in einer Pfanne geben und leicht erwärmen. Nach und nach das Chilisalز einrühren. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen, die gedämpften Fischfilets hineingeben und mit dem Aroma-Öl beträufeln. Für den Spinat die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Von der Vanilleschote ein circa drei Zentimeter langes Stück abschneiden. Den Babyspinat waschen, trocken schleudern und in eine Pfanne geben. Die Knoblauch- sowie Ingwerscheiben, die Vanilleschote und die Zimtrinden zu geben. Alles unter ständigem Wenden circa zwei Minuten garen, bis der Spinat zusammenfällt. Mit etwas Chilisalز, Muskatnuss und gegebenenfalls je etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter unterrühren und den Knoblauch, den Ingwer sowie die Vanille und den Zimt wieder entfernen. Für die Tomaten-Kapern-Salsa die Mango schälen, vom Kern lösen und ein Viertel des Fruchtfleischs schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, den Strunk entfernen und die Oberseite kreuzweise einritzen. Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Tomaten circa 20 Sekunden in das siedende Wasser tauchen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten häuten, vierteln, die Kerne entfernen und die Filets in Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und ebenfalls würfeln. Die Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Limette waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Minzblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Mango, die Frühlingszwiebeln, die Schalotten und die Kapern vermengen. Einen Esslöffel Orangensaft, einen Spritzer Limettensaft, Limettenabrieb, das Olivenöl, die Minze und den Dill zugeben und untermischen. Die Salsa mit dem Zucker und Chilisalز würzen. Den Fisch zusammen mit dem Vanille-Spinat und der Salsa auf einem Teller anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. August 2014

Kabeljau mit Safran-Soße, Blattspinat, Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:	2 Kabeljaufilets, à 150 g	1 getr. 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, mildes Chilisalz

Für die Safransauce:

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:

300 g Babyspinat	2 EL Geflügelfond	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer	1 unbehandelte Limette	mildes Chilisalz
frisch gerieb. Muskatnuss	20 g kalte Butter	

Für die Kartoffelwürfel:

300 g festk. Kartoffeln	1 getrock. rote Chilischote	
1 Lorbeerblatt	20 g Butter	Pfeffer, Salz

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.

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.

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.

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

Alfons Schuhbeck am 15. Februar 2018

Kabeljau-Filet mit sauce rouille, Fenchel-Tomaten-Gemüse

Für zwei Personen

Für die sauce rouille:

ca. 8 Safranfäden	1 Minikartoffel (25 g)	50 ml Milch
1 TL Dijonsenf	1 kleine Knoblauchzehe	100 ml Sonnenblumenöl
1 EL Olivenöl	mildes Chilisalز	

Für das Gemüse:

1 Fenchelknolle (250 g)	2 Strauchtomaten	70 ml Gemüsefond
1 Vanilleschote	1 Knoblauchzehe	1 Ingwerknolle à 2 cm
1 EL kalte Butter	½ TL Pernod	mildes Chilisalز
Pfeffer		

Für das Kabeljaufilet:

2 Kabeljaufilets à 150 g	30 g Paniermehl	5 EL Butter
Chilisalز	Salz	

Für die sauce rouille:

Den Ofen auf 90 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffel in Salzwasser weich kochen. Abgießen, kurz abschrecken und schälen. Safran in 2 EL heißem Wasser 5-10 Minuten einweichen.

Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Kartoffel in kleine Würfel schneiden und mit Milch, Senf und Knoblauch in einen hohen Rührbecher geben. Den eingeweichten Safran hinzufügen und alles mit dem Stabmixer einmal kurz durchrühren. Das Öl und das Olivenöl unter ständigem Mixen langsam dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Sauce mit Chilisalز abschmecken.

Für das Gemüse:

Fenchel putzen, in einzelne Blätter teilen und waschen. In 1 ½ bis 2 cm große Stücke schneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. Die Tomaten vom Strunk entfernen, über Kreuz einritzen, 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und die Tomatenfilets in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Fenchel und Fond mit Vanille, Knoblauch und Ingwer in einen Topf geben und ein Blatt Backpapier darauflegen. Den Fenchel knapp unter dem Siedepunkt ca. 8 Minuten weich garen.

2 Fenchelgrünspitzen beiseitelegen, den Rest klein schneiden, mit den Tomaten zum Fenchelgemüse geben und erhitzen. Kalte Butter unterrühren, den Pernod hinzufügen und alles mit Chilisalز und Pfeffer würzen. Ingwer und Vanilleschote wieder entfernen.

Für das Kabeljaufilet:

Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Fisch mit Frischhaltefolie zugedeckt im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15-20 Minuten saftig durchziehen lassen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Paniermehl zugeben, kurz darin rösten und mit Salz würzen. Kabeljau herausnehmen, mit der braunen Bröselbutter bestreuen und mit Chilisalز abschmecken.

Kabeljaufilet mit sauce rouille und Fenchel-Tomaten-Gemüse Tellern anrichten, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 07. Juli 2017

Kartoffel-Waller mit Dillgurken und Zitronen-Soße

Für zwei Personen

Für den Kartoffelwaller:

2 kleine festk. Kartoffeln	2 Wallerfilets, à 120 g	milde Chiliflocken
2 EL neutrales Öl	Salz	

Für die Sauce:

1 festk. Kartoffel, à 100 g	1 getrock. rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	80 g Sahne	2 EL kalte Butter
350 ml Gemüesfond	1 Lorbeerblatt	Salz

Für die Gurken:

1 kleine, dünne Gärtnergurke	2 EL Butter	1 Zweig Dill
mildes Chilisalز	Salz	

Für den Kartoffelwaller:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. (Erst kurz vor dem Braten, da sie nicht gewaschen werden sollen und sonst braun werden würden.) Wallerfilets waschen, trocken tupfen, salzen und auf der flacheren Hautseite (wo vorher die Haut war) mit Kartoffelscheiben schuppenförmig belegen. Öl in einer Pfanne verteilen und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Wallerfilets ganz vorsichtig mit der Kartoffelseite nach unten einlegen und liegen lassen, bis sie goldbraun angebraten sind. Zum Kontrollieren vorsichtig von der Seite zwischendurch etwas anheben. Wallerfilets mit einer Profi-Winkelpalette wenden und auf der Fleischseite etwa 3 Minuten braten. Mit Chiliflocken bestreuen. (Zum Wenden eignet sich am besten eine Profi-Winkelpalette, da sie dünner ist als ein handelsüblicher Pfannenwender und die Kartoffelschuppen nicht so leicht verletzt).

Es ist wichtig, die Filets zu salzen, bevor man sie mit Kartoffelscheiben belegt. Durch das Salz tritt eine eiweißhaltige Flüssigkeit aus dem Fisch, die wie ein Kleber für die Kartoffelkruste wirkt.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und halbieren. Kartoffel schälen, waschen und in etwa $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Lorbeerblatt abzupfen.

Kartoffelwürfel im Fond mit Lorbeerblatt, Chilischote und der halben Knoblauchzehe 15 bis 20 Minuten weich kochen. Zitrone waschen, trocken tupfen, auspressen, Saft auffangen und Schale abreiben.

Knoblauch, Chili und Lorbeerblatt entfernen, Sahne dazu geben, alles mit einem Stabmixer pürieren und die Butter untermixen. Etwas Zitronenabrieb unterrühren und mit Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Gurken:

Dill abbrausen, trockenwedeln und Dillspitzen fein hacken. Gurke waschen, trocken tupfen, längs halbieren und Kerne mit einem Löffel entfernen. Gurkenhälften in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in kräftig gesalzenem Wasser bissfest kochen. Auf einem Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Kurz vor dem Anrichten in der Butter erhitzen, 1 TL gehackten Dill hinzufügen und mit Chilisalز würzen.

Für die Garnitur: Gurken auf warmen Tellern verteilen, die Sauce außen herum träufeln und die Wallerfilets mit den Kartoffelschuppen nach oben liegend drauf setzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 25. Oktober 2019

Kross gebratener Zander auf Karotten-Zimt-Salat

Für zwei Personen

250 g Zander	250 g Karotten	1 Zitrone
1 Orange	20 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	80 g griechischer Joghurt	2 TL Pistazien
2 Zweige Petersilie	1 Stiel Dill	2 EL Mehl
1 TL Speisestärke	1 TL Puderzucker	100 ml Gemüsefond
1 Vanilleschote	$\frac{1}{2}$ Zimtstange	5 grüne Kardamomkapseln
1 Gewürznelke	1 Muskatnuss	1 Prise Zucker
1 Prise mildes Chilipulver	3 EL Olivenöl	mildes Chilisalz
Salz, Pfeffer		

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Die Fischstücke mit der Hautseite in das Mehl tauchen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch mit der Hautseite nach unten in das heiße Öl legen und circa drei bis vier Minuten kross darin anbraten. Die Filets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Chilisalz würzen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Karotte schälen und schräg in einen Zentimeter breite Scheiben schneiden. In einem Topf bei mittlerer Hitze den Puderzucker hell karamellisieren. Die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, die Karotten zugeben, etwas mit dünsten lassen und mit dem Fond auffüllen. Die Knoblauchzehe abziehen und drei feine Scheiben abschneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Knoblauch- und Ingwerscheiben zusammen mit dem Vanillemark, der Zimtstange, den Kardamomkapseln und der Gewürznelke zu den Karotten geben. Zugedeckt etwas zehn Minuten weich dünsten. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zitrone sowie die Orange waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Anschließend beide Früchte halbieren und den Saft auspressen. Den Joghurt mit dem Dill verrühren und mit Zitronensaft sowie je etwas Zitronen- und Orangenabrieb, einer Prise Salz, etwas Chilipulver und einer Prise Zucker abschmecken. Das Karottengemüse durch ein Sieb abgießen. Die Gewürze entfernen und den Sud entfernen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser glatt rühren. Den Sud in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Die Speisestärke hinein rühren, etwas Zitronen- und Orangenschale einlegen und eine Minute köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Zitronensaft zugeben, das restliche Olivenöl einrühren und mit etwas Muskatnussabrieb und Chilisalz würzen. Die Zitronen- und Orangenschale entfernen. Die Karottenmarinade anschließend mit den gedünsteten Karotten in einer Schüssel mischen und gegebenenfalls noch etwas nachwürzen. Den Fisch zusammen mit dem Karottensalat und dem Dill-Joghurt auf einem Teller anrichten und servieren. Die Pistazien fein hacken, darüber streuen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 06. September 2013

Lachs auf Piña-Colada-Risotto mit wildem Brokkoli

Für zwei Personen

Für das Risotto:

120 g Risottoreis	1 Scheibe Dosenananas	100 ml Gemüsefond
75 ml Kokosmilch	125 ml Ananassaft	weißer Rum
mildes Chilisalز		

Für das Gemüse:

125 g (wilder) Brokkoli	6 Mini-Urkarotten	1 Zehe Knoblauch
2 Scheiben Ingwer	3 cm Vanilleschote	1 Splitter Zimtrinde
200 ml Gemüsefond	1 TL mildes Olivenöl	mildes Chilisalز

Für den Lachs:

300 g Lachsfilets	2 TL mildes Olivenöl	rot-grünes Chilisalز mit Vanille
-------------------	----------------------	----------------------------------

Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reis auf einem Sieb unter fließend kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft, und abtropfen lassen. Einen Teil Reis mit vier Teilen Flüssigkeit aus Fond, Kokosmilch und Ananassaft in einen Topf geben und leicht köcheln lassen. Ein Blatt Backpapier direkt darauflegen und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Ananasscheiben in einen halben bis zwei Zentimeter große Würfel schneiden und zum Schluss unter den Risotto ziehen, mit Chilisalز und Rum abschmecken.

Brokkoli putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Karotten putzen, die grünen Stielansätze dabei auf ca. 1 cm kürzen und schälen. Je nach Größe der Karotten diese ggf. schräg halbieren. Die Gemüsesorten bei 80 Grad in einem Dampfgarer vier bis fünf Minuten bissfest dämpfen. Den Fond in einer Pfanne erwärmen, Vanille, Zimt, Knoblauch und Ingwer dazu geben. Mit Chilisalز würzen und das Gemüse darin wenden. Zum Schluss das Olivenöl hinzufügen.

Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in sechs gleich große Stücke schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen in 15 bis 20 Minuten saftig durch garen. Mit Olivenöl bepinseln und mit dem rot-grünen Chilisalز mit Vanille würzen.

Risotto mit Lachs und Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 05. Februar 2016

Lachs aus dem Ofen mit Rahm-Spinat und Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Rahmspinat:

400 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	100 g Sahne
75 ml Gemüsefond	1 Vanilleschote à 3 cm	1 Muskatnuss
1 Prise Chiliflocken	Salz	

Für den Blumenkohl:

$\frac{1}{4}$ Kopf Blumenkohl	1 EL Schnittlauchröllchen	1 EL Öl
mildes Chilisolz		

Für den Lachs:

250 g Lachsfilet	1 Orange	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 Vanilleschote à 3 cm
mildes Chilisolz		

Für die braune Butter:

150g Butter

Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen. Um braune Butter herzustellen, die Butter in einer Pfanne langsam erhitzen lassen und so lange vorsichtig bei mäßiger Hitze köcheln lassen, bis die Butter einen bernsteinfarbenen Ton annimmt. Anschließend die Butter vom Herd nehmen und durch ein mit einem Küchentrepp ausgelegtes Sieb geben. Den Spinat verlesen und gründlich waschen. Den Fond in einer Pfanne erhitzen, etwa die Hälfte der Spinatblätter zugeben und die Sahne dazu gießen. Kurz köcheln lassen. Anschließend den Spinat mit der Sahnebrühe in einen hohen Rührbecher füllen, mit dem Stabmixer pürieren und wieder in die Pfanne gießen. Die restlichen Spinatblätter hinzufügen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte des Knoblauchs mit der Vanilleschote zu dem Spinat geben, einige Minuten ziehen lassen und wieder herausnehmen. Den Rahmspinat mit Salz, Chiliflocken und geriebener Muskatnuss würzen und warm halten. Den Blumenkohl putzen, waschen, in größere Röschen teilen und diese in vier bis fünf Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Den Blumenkohl mit Chilisolz würzen und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen. Bis zum Servieren warm halten. Das Lachsfilet in vier gleich große Stücke schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit Frischhaltefolie bedecken und im Ofen 15 bis 20 Minuten saftig durchgaren. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Schale von der Orange und der Zitrone abreiben. Die braune Butter mit der Vanilleschote, zwei Ingwerscheiben und dem restlichen Knoblauch, sowie etwas Orangen- und Zitronenschale sanft erwärmen. Mit Chilisolz würzen. Die Lachsfilets damit bestreichen, mit dem Rahmspinat und dem Blumenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 30. Januar 2015

Lachs-Zander-Strudel auf Kohlrabi-Pfifferling-Salat

Für zwei Personen

Für den Lachs-Zander-Strudel:

80 g Zanderfilet	2 Lachsfilet-Scheiben	50 g Garnelen
4 Strudelteigblätter	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf	100 g Sahne
1 TL Senf	2 EL Butter	1 EL neutrales Öl
1 Muskatnuss	mildes Chilusalz	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 kleiner Kohlrabi (250 g)	150 ml Gemüsefond	1 EL Weißweinessig
1 EL Neutrales Öl	mildes Chilusalz	1 Prise Zucker

Für die Pfifferlinge:

100 g kleine Pfifferlinge	1 TL Butter	1 TL kalte Butter
mildes Chilusalz		

Für den Kräuter-Dip:

80 g griech. Joghurt	1 Zweig Dill	1 Zweig Koriandergrün
1 Zweig Minze	$\frac{1}{2}$ Zitrone (1 TL Saft)	1 Msp. Zitronenabrieb
1 Msp. mildes Chilusalz	1 Prise Zucker	

Für den Lachs-Zander-Strudel:

Den Zander trocken tupfen, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Fischwürfel salzen und 5 Minuten in das Tiefkühlfach stellen.

Zander mit Senf, etwas Chilusalz und etwas Muskatnuss in den Blitzhacker geben und etwas mixen, bis die Masse zu binden beginnt. Ein Drittel der Sahne hinzufügen und untermixen. Die restliche Sahne in zwei weiteren Portionen untermixen, dabei darauf achten, dass sich die Sahne mit dem Fischfleisch vollständig verbunden hat, bevor die übrige Sahne hinzugefügt wird. Etwas Senf hinzufügen. Die Fischfarce soll glatt und glänzend sein.

Garnelen in 3 bis 4 mm große Stücke hacken, unter die Farce mischen und nach Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

Butter in einem kleinen Topf zerlassen. 2 Strudelteigblätter auf ein Küchentuch legen, mit der zerlassenen Butter bestreichen und die übrigen 2 Strudelteigblätter darauf legen. Jeweils in der Mitte in Größe der Lachsfilet-Scheiben knapp die Hälfte der Zander-Garnelen-Farce darauf streichen. Lachsfilet-Scheiben trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Farce legen. Lachsstücke mit der restlichen Farce bestreichen. Strudelteigblätter darüber zusammenklappen, die offenen Seiten vorsichtig zusammendrücken und den überstehenden Teig dabei bis auf 1 cm abschneiden. Eine Pfanne bei milder Temperatur sanft erhitzen, das Öl darin verteilen und die Lachs-Zander-Strudel darin mit der Naht nach unten einlegen. Bei milder Hitze auf beiden Seiten jeweils 4 bis 5 Minuten hell anbraten, dabei auch auf die Seitenränder stellen, bis die Strudel schön goldbraun gefärbt sind. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Strudel darin noch etwas nachziehen lassen.

Für den Salat:

Kohlrabi schälen und holzige Teile wegschneiden. Kohlrabi in schmale Spalten schneiden, mit dem Fond in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und am Siedepunkt 10 bis 15 Minuten weich dünsten. In eine Schüssel umfüllen und mit Weißwein, Öl, Chilusalz und einer Prise Zucker marinieren.

Für die Pfifferlinge:

Butter sanft erhitzen, bis sie zu schäumen beginnt. Bei mäßiger Hitze so lange köcheln lassen, bis kleine braune Bröselchen an die Oberfläche steigen. Pfanne vom Herd nehmen und die Butter etwas abkühlen lassen.

Ein feines Sieb mit etwas Küchenpapier auslegen und die braune Butter durch das Sieb filtern.

Pfifferlinge putzen, falls nötig waschen und trockentupfen und in einer Pfanne in brauner Butter anbraten. Kalte Butter hinein rühren und mit Chilisalz würzen.

Für den Kräuter-Dip:

Dill, Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Zitrone auspressen. Joghurt mit Dill, Koriandergrün und Minze verrühren und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Chilisalz und Zucker würzen.

Strudel mit einem scharfen Messer schräg halbieren. Den Kohlrabisalat auf angewärmten Tellern anrichten, die Pfifferlinge darüber streuen, die Strudelstücke anlegen und den Kräuterdip außen herum ziehen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 13. September 2019

Lachs-Zander-Strudel mit Koriander-Pesto, Spargel-Gemüse

Für zwei Personen

Für Strudel:

100 g Lachsfilet	2 Zanderfilets à 100 g	4 Strudelteigblätter (15 x 15 cm)
120 g Sahne	2 EL zerlassene Butter	½ TL scharfer Senf
1 EL Öl	mildes Chilisalz	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Pesto:

25 g Petersilie	25 g Spinat	10 g Koriander
1 Zitrone, Abrieb, Saft	2 TL Mandelblättchen	½ Zehe Knoblauch
1 Msp. Ingwer	30 ml Olivenöl	90 ml neutrales Pflanzenöl
Mildes Chilisalz	Salz	

Für das Gemüse:

80 g grüner Spargel	80 g weißer Spargel	1 Karotte
40 g Kidneybohnen	50 ml Gemüsefond	40 g Erbsen
1 Zitrone (Schale)	½ Zehe Knoblauch	3 cm Ingwer
3 cm Schote Vanille	1 EL braune Butter	Muskatnuss
mildes Chilisalz		

Für den Lachs-Zander-Strudel:

Den Lachs waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Lachswürfel salzen und 5 Minuten in das Tiefkühlfach stellen. Lachs mit Senf, etwas Chilisalz und etwas Muskatnuss mit einem Multizerkleinerer pürieren, bis die Masse zu binden beginnt. Ein Drittel der Sahne hinzufügen und unterrühren. Restliche Sahne nach und nach unterrühren. Dabei darauf achten, dass sich die Sahne mit dem Fischfilet vollständig verbunden hat, bevor die übrige Sahne hinzugefügt wird. Die Fischfarce soll glatt und glänzend sein.

Butter in einem Topf zerlassen. 2 Strudelteigblätter auf ein Küchentuch legen, mit Butter bestreichen und die übrigen 2 Strudelteigblätter darauf legen.

Zanderfilets waschen, trockentupfen und bei Bedarf entgräten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils in der Mitte in Größe der Zanderfilets die Hälfte der Lachsfarce darauf streichen. Bestrichenen Zander mit der Farceseite nach unten auf den Strudelteig legen und die obere Fischseite mit der restlichen Farce bestreichen. Den Fisch mit den Strudelteig einschlagen und die offenen Seiten vorsichtig zusammendrücken. Überstehenden Teig bis auf ca. 1 cm abschneiden.

Eine Pfanne bei niedriger Hitze erhitzen, Öl dazugeben und die Lachs-Zander-Strudel darin mit der Naht nach unten einlegen. Bei milder Hitze von allen Seiten jeweils 10 bis 12 Minuten langsam hell anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und die Strudel darin noch etwas nachziehen lassen.

Für das Koriander-Pesto:

Die Petersilien-, Spinat- und Korianderblätter abbrausen und trockenwedeln. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Petersilie und Spinat 1 Minute blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Händen gut ausdrücken und mit den Korianderblättern vermengen. Petersilie, Spinat und Koriander grob zerkleinern.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch abziehen und halbieren. Ingwer schälen. Zitronenschale von der Frucht reiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Petersilie, Spinat und Koriander mit Mandeln, Knoblauch, Ingwer, 1 EL Zitronensaft, neutrales Pflanzenöl und Olivenöl in einen Multizerkleinerer geben. Mit Chilisalz und 1 Msp. Zitronenschale zu einer cremigen Paste mixen.

Für das Gemüse:

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Weißen Spargel schälen und holzige Enden entfernen. Spargelstangen schräg in lange Scheiben von ca. 0,5 cm schneiden.

Karotte schälen, von den Enden befreien und schräg in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden.

Rote Bohnen auf ein Sieb geben, kalt abrausen und abtropfen lassen. Spargel und Karotten zusammen mit dem Fond in eine Pfanne geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und am Siedepunkt 6 bis 8 Minuten bissfest dünsten. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und reiben. Zitronenschale mit einem Sparschäler von der Frucht ziehen und feinhacken. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale, Vanille, Bohnen und Erbsen hinzufügen, erhitzen und kurz ziehen lassen. Der Fond darf dabei weitgehend einreduziert sein. Vom Herd nehmen, die Butter unterrühren und mit Chilisalz und Muskatnuss würzen.

Den gebratenen Lachs-Zander-Strudel mit Koriander-Pesto und Spargel- Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 02. Juni 2017

Marinierter Lachs und Jakobsmuschel mit Avocado und Mango

Für zwei Personen

Für die Tomatenvinaigrette:

2 Tomaten	0,5 Ingwerknolle	1 Knoblauchzehe
5 Stiele Basilikum	mildes Chilisalz	1 Prise Zucker
1 EL mildes Olivenöl	1 Zitrone	

Für Avocado und Mango:

1 reife Avocado	1 Mango
-----------------	---------

Für Lachs, Jakobsmuscheln:

3 Jakobsmuscheln	150 g Lachsfilet	Salz, Pfeffer
------------------	------------------	---------------

Für die Tomatenvinaigrette:

Die Tomaten vom Strunk befreien und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fünf dünne Scheiben abschneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und fünf Blätter abzupfen. Stiele können auch verwendet werden. Diese vorher leicht andrücken. Tomaten, Ingwer, Knoblauch und Basilikum in eine Schüssel geben und mit Chilisalz und Zucker würzen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 3 bis 4 Stunden ziehen lassen.

Abschließend durch ein Sieb abgießen und das Tomatenfleisch dabei gut ausdrücken. Vinaigrette mit Olivenöl verrühren und nach Bedarf nachwürzen. Zitrone (alternativ auch eine Limette halbieren) auspressen und einige Spritzer für eine betontere Säure hinzufügen. Schale abreiben und dazu geben.

Alternativ kann man auch alles in einem Topf mit ein wenig Wasser anschwitzen und anschließend abgießen.

Für Avocado und Mango:

Die Avocado halbieren, entsteinen, schälen und in Scheiben schneiden.

Mango halbieren, entsteinen und eine Hälfte in Stücke schneiden.

Für Lachs, Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln und Lachs waschen und trocken tupfen. Jakobsmuscheln mittig einschneiden. Das Lachsfilet in etwa gleich große Scheiben schneiden. Alles in der Tomatenvinaigrette marinieren und einige Zeit ziehen lassen. Nach Bedarf salzen und Pfeffern.

5 Basilikumblätter für die Deko Lachs und Jakobsmuscheln sowie die Mangostücke auf Tellern anrichten. Mit ein wenig Tomatenvinaigrette beträufeln und mit Avocadoscheiben und einigen Basilikumblättern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 24. August 2018

Piccata von Lachsforelle, Spargel mit Schnittlauch-Dip

Für zwei Personen

Für die Piccata:

200 g Lachsforellenfilet	40 g Parmesan	1 Ei
$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	1 TL Mehl	5 Blätter Estragon
mildes Chilisalز	Muskatnuss	neutrales Öl
Pfeffer		

Für das Spargelgemüse:

150 g weißer Spargel	150 g grüner Spargel	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	1 EL Butter	4,5 EL Gemüsebrühe
$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	1 Scheibe Ingwer	1 Vanilleschote
mildes Chilisalز	Muskatnuss	

Für den Schnittlauchdip:

1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	100 g Crème-fraîche
100 g griech. Joghurt	1 TL scharfer Senf	1 Prise Zucker
mildes Chilisalز		

Für die Lachsforelle Ei und Senf in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Parmesan reiben, mit Mehl mischen und unter das Ei rühren. Mit Estragon, Chilisalز, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Lachsforellenfilet waschen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne sanft erhitzen. Fischstücke nacheinander durch die Ei-Parmesan-Masse ziehen, etwas abtropfen lassen und in der Pfanne bei milder Hitze auf jeder Seite drei Minuten hell braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Spargelgemüse weißen Spargel schälen, Enden abschneiden, schräg in kleinere Stücke anschneiden und Spitzen halbieren. Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, schräg in Scheiben schneiden und Spitzen ebenfalls halbieren.

Beide Spargelsorten bei milder Hitze in einer Pfanne ohne weitere Zutaten etwas andünsten, dabei Puderzucker darüber stäuben. Gemüsebrühe aufgießen, mit Backpapier bedecken und bei schwacher Hitze sechs bis acht Minuten bissfest garen. Anschließend Butter zum Spargel geben. Knoblauch abziehen und andrücken, Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. Zitrone waschen und Streifen der Schale abschälen. Knoblauch, Ingwer, eine halbe Vanilleschote und Zitronenschale zum Spargel geben. Mit Muskatnuss und Chilisalز würzen. Ein paar Minuten durchziehen lassen. Knoblauch, Ingwer, Vanilleschote und Zitronenschale wieder entfernen.

Für die Schnittlauchsauce Zitrone halbieren und auspressen. Schnittlauch abbrausen, trockenweldeln und hacken. Crème fraîche mit griechischem Joghurt, Senf und einem Esslöffel Zitronensaft verrühren. Eineinhalb Esslöffel Schnittlauch zugeben und mit Chilisalز und Zucker abschmecken. Piccata von der Lachsforelle auf zweierlei Spargel anrichten und mit Schnittlauchdip servieren.

Alfons Schuhbeck am 20. Mai 2016

Rotbarsch mit Sellerie-Soße und Harissa-Kartoffeln

Für zwei Personen

Für den Rotbarsch:

2 Rotbarschfilets, mit Haut Öl mildes Chilisalz

Für die Harissa-Kartoffeln:

400 g festk. Kartoffeln 1 Knoblauchzehe 1 getrock. rote Chilischote
1 Lorbeerblatt Harissapulver 1 EL kalte Butter
1 TL neutrales Öl Salz

Für die Sauce:

80 g Knollensellerie 200 ml Gemüfefond 40 g Sahne
1 EL kalte Butter mildes Chilisalz 1 Vanilleschote
1 Muskatnuss Salz

Für den Rotbarsch:

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne mit einem Pinsel verstreichen und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Fischfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite ein paar Minuten bei milder Hitze goldbraun anbraten. Fischfilets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und Filets in der Nachhitze der Pfanne saftig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalz würzen.

Für die Harissa-Kartoffeln:

Knoblauch abziehen und halbieren. Lorbeerblatt abzupfen. Kartoffeln schälen, in knapp 1 cm große Würfel schneiden und mit Lorbeerblatt, die halbe Knoblauchzehe und Chilischote in Salzwasser 10 bis 15 Minuten gerade weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und Knoblauch, Chili und Lorbeerblatt entfernen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Kartoffelwürfel darin goldbraun anbraten, Pfanne vom Herd nehmen, Butter hinein schmelzen lassen und mit Harissa und Salz würzen.

Für die Sauce:

Sellerie schälen, von Enden befreien, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und im Gemüfefond am Siedepunkt etwa 20 Minuten absolut weich garen. Sahne dazu geben und mit einem Stabmixer pürieren. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Butter hinein mixen und mit Chilisalz, etwas Vanillemark, Muskat und Salz verfeinern.

Für die Garnitur: Kartoffeln auf einem warmen Teller verteilen, die Sauce außen herum träufeln und Doradenfilets darauf legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 25. Oktober 2019

Saibling auf Karotten-Ingwer-Soße mit Kräuter-Quinoa

Für vier Personen

Für die Soße:

125 g Karotten	1 Handvoll Ingwer-Scheiben	1 TL Puderzucker
250 ml Gemüsebrühe	2 Apfelspalten	$\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer
2 Scheiben Knoblauch	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver	100 g Sahne
1 EL kalte Butter		

Für den Saibling:

500 g Saibling-Filet, ohne Haut	2 EL braune Butter	$\frac{1}{4}$ ausgekrazte Vanilleschote
3 Ingwerscheiben	1 Knoblauchzehe in Scheiben	1 Msp. Zitronen-Abrieb
1 Msp. Orangen-Abrieb	mildes Chilisalz	Kräuter

Für das Kräuter-Quinoa:

1 Teil Quinoa	6 Teile Brühe	Curry, Kräuter
---------------	---------------	----------------

Für die Soße:

Die Karotten putzen, schälen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.

In einem Topf den Puderzucker bei milder Hitze hell karamellisieren. Die Karotten und die Ingwerscheiben darin kurz andünsten. Die Brühe dazu gießen und das Gemüse knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten garen.

Die Apfelspalten schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Ingwer, dem Knoblauch und dem Currypulver zur Gemüsesoße geben. Die Sahne und die kalte Butter dazugeben und das Ganze fein pürieren.

Für den Saibling:

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen.

Das Fischfilet in 4 gleich große Stücke schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen in etwa 20 Minuten saftig durchgaren. Die braune Butter mit Vanille, Ingwer- und Knoblauchscheiben, sowie Zitronen- und Orangenabrieb sanft erwärmen und mit Chilisalz und nach Geschmack mit Kräutern würzen. Die Fischfilets beim Anrichten damit bestreichen.

Alternativ kann die Marinade in einer Auflaufform angerührt, das portionierte Fischfilet darauf gelegt und bereits in der Marinade in den vorgeheizten Backofen gegeben werden.

Für das Kräuter-Quinoa:

Quinoa in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Im Verhältnis zum Quinoa mit 6 Teilen Brühe aufgießen, köcheln lassen und mit Curry und frischen Kräutern würzen.

Zum Anrichten die Soße auf warmen Tellern verteilen, die Fischfilets darauf setzen, Quinoa daneben anrichten und mit frischen Kräutern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 01. Juli 2017

Saibling auf Polenta-Rosmarin-Soße mit Brokkoli

Für 2 Personen

Für den Saibling:

2 Saiblingsfilets, à 250 g mildes Olivenöl mildes Chilisalz

Für die Polentasauce:

20 g Instant-Polenta 1 Zitrone 2 EL Butter
50 g Sahne 80 ml Milch 125 ml Gemüfefond
1 Zweig Rosmarin Muskatnuss mildes Chilisalz
Salz

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli 75 g Cocktailtomaten 1 Zehe Knoblauch
2 Scheiben Ingwer 1 kleine rote Chilischote 1 EL Butter
5 EL Gemüfefond Salz

Für die Garnitur:

1 Zweig Kerbel 1 Zweig Dill

Den Backofen auf 80°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Saiblingsfilets in 6 gleich große Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Frischhaltefolie bedecken und im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten saftig durch garen. Mit etwas Chilisalz bestreuen und nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln. Für die Polentasauce den Fond mit Milch und Sahne in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Instant-Polenta einrieseln lassen und unter häufigem Rühren einige Minuten köcheln lassen, bis eine leicht sämige Sauce entsteht. Zitrone waschen, abtrocknen und einen großen Streifen Schale abschneiden. Die Sauce vom Herd nehmen, Rosmarinzweig und Zitronenschale einlegen und 1 bis 2 Minuten darin ziehen lassen, danach entfernen.

Braune Butter herstellen. Dafür Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und unter leichtem Rühren solange erhitzen, bis die weißen Molkepunkte sich hellbraun verfärben. Wenn die komplette Butter flüssig ist, diese durch ein Küchenpapier in eine kleine Schüssel gießen. 2 EL dieser braunen Butter unter die Polenta rühren und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Je nach Konsistenz etwas einköcheln lassen oder etwas Brühe hinzufügen.

Etwa 150 g Brokkoliröschen aus dem Brokkoli heraus lösen. Die Brokkoliröschen in Salzwasser einige Minuten leicht bissfest garkochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Knoblauch andrücken. Den Fond mit Knoblauch, Ingwer und Chilischote erhitzen. Die Brokkoliröschen darin kurz erhitzen, die Cocktailtomaten hinzufügen und ebenfalls kurz erhitzen. Zum Schluss die Butter unterrühren.

Die Sauce auf warme Teller träufeln, die Brokkoliröschen dekorativ darauf anrichten und die Saiblingsfilet-Stücke dazwischen setzen. Mit Kräuterblättchen garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 15. Juni 2016

Seeteufel im Kartoffel-Mantel, Spinat-Salat mit Salsa

Für zwei Personen

Für das Kartoffel-Päckchen:

8 Medaillons vom Seeteufel	2 große, festk. Kartoffeln	mildes Chilissalz
Pflanzenöl	Salz	

Für den Spinatsalat:

50 g Babyspinat	3 EL Geflügelfond	1 Zitrone, Saft
4 Zweige glatte Petersilie	4 Zweige Minze	4 Zweige Dill
mildes Chilissalz	2 TL Olivenöl	

Für die Avocado-Tomaten-Salsa:

$\frac{1}{2}$ reife Avocado	1 Limette, (Saft, Abrieb)	$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel
1 $\frac{1}{2}$ Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 1 cm
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	mildes Chilissalz	1 EL Olivenöl

Für die Mango-Papaya-Salsa:

$\frac{1}{4}$ weiße Zwiebel	$\frac{1}{2}$ vollreife Mango	100 g Papaya
$\frac{1}{2}$ rote Chili	3 Zweige Koriander	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer à 1 cm	1 Zitrone, Saft	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
mildes Chilissalz	1 EL Olivenöl	

Für die Paprika-Oliven-Salsa:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 Frühlingszwiebel
1 EL Kapernäpfel	2 EL Kalamata-Oliven	1 TL Weißweinessig
4 Zweige glatte Petersilie	mildes Chilissalz	1 EL Olivenöl

Für das Lotte-Kartoffel-Päckchen:

Die Kartoffeln schälen, waschen und auf einem V-Hobel längs in hauchdünne Scheiben hobeln. 16 gleich große Scheiben in kochendem Salzwasser knapp 1 Minute garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Je zwei Scheiben an der Schmalseite leicht überlappend auf ein Küchentuch legen. Quer über die Mitte weitere zwei Scheiben auflegen, sodass ein Kreuz entsteht. Die Lottemedallions waschen und trocken tupfen. Mit Chilissalz würzen und auf die Kreuzmitte legen. Die Kartoffelscheiben jeweils darüber zusammenlegen, sodass Päckchen entstehen. Zwischendurch auf ein mit einem Küchentuch belegten Teller setzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lotte-Päckchen darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 3 bis 4 Minuten goldbraun braten und mit Chilissalz würzen.

Für den Spinatsalat:

Die Spinatblätter waschen, verlesen und auf ein Sieb abtropfen lassen. Etwa 1 Minute in einer mittelheißen Pfanne wenden, bis die Blätter durch die Hitze etwas zusammenfallen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Spinat mit Zitronensaft, Olivenöl und Chilissalz würzen.

Petersilie, Dill und Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Salat mit reichlich Kräutern abschmecken.

Für die Avocado-Tomaten-Salsa:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Mit Limettensaft beträufeln. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und fein würfeln. Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und fein reiben.

Avocado, Zwiebeln, Tomaten, Limettenabrieb, Knoblauch, Ingwer und Olivenöl vermischen und mit Chilissalz und Zucker würzen.

Für die Mango-Papaya-Salsa:

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Mangofleisch vom Kern schneiden, die Schale mit einem Messer abschneiden und die Frucht in ca. $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Die Papaya halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen, die Papayahälften schälen und in etwa 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel, Mango und Papaya in eine Schüssel geben. Koriandergrün, Chili, Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft und Olivenöl hineinrühren und mit Chilisalز und Zucker würzen.

Für die Paprika-Oliven-Salsa:

Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien, nach Belieben schälen und kleinschneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Von den Kapernäpfeln die Stiele entfernen und die Kapernäpfel in Scheiben schneiden.

Paprika, Frühlingszwiebeln und Kapern in einer Schüssel mit Essig, Olivenöl und Chilisalز marinieren. Petersilie hinzufügen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 20. Juli 2018

Seeteufel in Kümmel gebraten auf Tomaten-Zucchini-Ragout

Für zwei Personen

Für den Fisch:

250 g Seeteufelfilet 2 TL ganze Kümmelkörner $\frac{1}{2}$ bis 1 TL Öl
mildes Chilisalز

Für das Gemüse:

$\frac{1}{4}$ Zucchini 2 Tomaten $\frac{1}{2}$ fein geriebene Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ TL fein geriebener Ingwer 1 TL italienische Kräuter $\frac{1}{2}$ TL Öl
1 EL kalte Butter mildes Chilisalز

Für den Fisch:

Das Seeteufelfilet aus dem Kühlschrank nehmen und 20 Minuten temperieren lassen. Waschen, trocken tupfen und schräg in Medaillons schneiden und mit Kümmel bestreuen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Medaillons darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Mit Chilisalز würzen.

Für das Gemüse:

Zucchini waschen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen, entstrunken und in Würfel schneiden. Zucchini in wenig Öl anbraten, die Tomaten mit Knoblauch, Ingwer und italienischen Kräutern hinzufügen und kurz erhitzen. Butter hinzufügen und mit Chilisalز würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 20. Juli 2018

Seezunge auf Champagner-Safran-Soße mit Gemüse

Für 4 Personen

Für die Sauce:

ca. 10 Safranfäden	125 ml kräftige Gemüsebrühe	2 TL Puderzucker
125 ml Champagner	100 g Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
3 cm Vanilleschote	1 Streifen Zitronenschale	1 Streifen Orangenschale
1 Knoblauchzehe	2 EL kalte Butter	mildes Chilisalz

Für das Gemüse:

150 g Romanesco	2 bunte Karotten	10 Mini-Maiskolben
4 Mini-Fenchelknollen	6 Stangen grüner Spargel	80 ml Gemüsebrühe
3 cm Vanilleschote	2 Streifen Zitronenschale	2 Streifen Orangenschale
1 Knoblauchzehe	4 Scheiben Ingwer	mildes Chilisalz

Für den Fisch:

400 g Seezungenfilets	$\frac{1}{2}$ TL Öl	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
mildes Chilisalz		

Für die Sauce die Safranfäden in 2 EL warmer Brühe einweichen. Den Puderzucker in einen Topf sieben und bei milder Hitze hell karamellisieren. Mit Champagner ablöschen und die Flüssigkeit auf ein Drittel bis ein Viertel einköcheln lassen. Dann die übrige Brühe dazugießen und alles erneut auf ein Drittel einköcheln lassen. Anschließend den eingeweichten Safran hinzufügen.

Die Sahne unterrühren und alles erhitzen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in den Saucenansatz geben und köcheln lassen, bis dieser leicht sämig bindet. Vanille, Zitronen- und Orangenschale sowie Knoblauch hinzufügen und alles noch wenige Minuten ziehen lassen. Dann die ganzen Gewürze wieder entfernen und die kalte Butter in Flöckchen unterrühren, mit Chilisalz würzen und warm halten.

Für das Gemüse den Romanesco putzen, waschen und in Röschen teilen, die Stiele schälen und in Scheiben schneiden. Die Karotten putzen, schälen, längs vierteln und in 5 bis 6 cm lange Stücke schneiden. Mini-Mais und -Fenchel putzen, waschen und nach Belieben längs halbieren. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden entfernen, die Stangen schräg dritteln.

Das Gemüse mit der Brühe in eine große tiefe Pfanne geben, ein Blatt Backpapier darauflegen und das Gemüse knapp unter dem Siedepunkt 6 bis 8 Minuten weich garen. Vanille, Zitronen- und Orangenschale, Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles mit Chilisalz abschmecken. Zum Servieren die ganzen Gewürze wieder entfernen.

Für den Fisch die Seezungenfilets waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Seezungenfilets auf beiden Seiten 1 bis 2 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne noch etwas durchziehen lassen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Chilisalz würzen.

Zum Servieren die Seezungenfilets auf vorgewärmte Teller legen, das Gemüse danebensetzen und die Sauce darum herumträufeln.

Alfons Schuhbeck am 01. Oktober 2019

Wolfsbarsch auf Orangen-Risotto mit Spargel-Apfel-Salat

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:

4 Stücke Wolfsbarschfilet $\frac{1}{2}$ TL Öl mildes Chilissalz

Für das Safran-Orangen-Risotto:

Safranfäden 400 ml Geflügelfond 100 g RisottoReis

1 Knoblauchzehe 2 cm Ingwer 1 Orange

20 g kalte Butter 50 g Parmesan mildes Chilissalz

Für den Spargel-Apfel-Salat:

4 Stangen grüner Spargel 50 ml Geflügelfond $\frac{1}{4}$ rotbackiger Apfel

2 TL heller ApfelBalsamico 2 TL Traubenkernöl mildes Chilissalz

Für die Zucchiniblüte:

2 Zucchini Blüten 80 g Mehl 20 g Speisestärke

100 ml eiskaltes Wasser 50 ml eiskalter Weißwein 1 EL neutrales Öl

mildes Chilissalz, Öl

Für den Wolfsbarsch: Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Fischfilets mit der Hautseite nach unten einlegen und 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen, mit Chilissalz würzen.

Für das Safran-Orangen-Risotto: Die Safranfäden mit ein paar Löffeln Fond verrühren und beiseite stellen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und fein reiben.

Schale der Orange abreiben. Parmesan reiben.

Den Reis mit dem übrigen Fond in einen Topf geben. Ein Blatt Backpapier darauflegen und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten garen, bis das Risotto schön cremig ist, die Reiskörner aber noch einen leichten Biss haben.

Zum Schluss den eingeweichten Safran, Knoblauch, $\frac{1}{2}$ TL Ingwer und die Hälfte des Orangensaftes in das Risotto rühren. Butter und einen Esslöffel Parmesan unterrühren und mit Chilissalz abschmecken.

Für den Spargel-Apfel-Salat: Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen, die Spargelstangen quer halbieren. Fond in ein kleines Töpfchen oder eine kleine Pfanne geben, mit Backpapier bedecken und Spargel etwa 4 Minuten noch sehr bissfest dünsten. Abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen. Auf einem Hobel längs in dünne Scheiben hobeln.

Vom Apfel das Kerngehäuse entfernen und ein Viertel in kleine Würfel schneiden.

Apfel und Spargel locker vermischen und mit Apfelbalsamico, Traubenkernöl und etwas Chilissalz marinieren.

Für die Zucchiniblüte: Mehl und Speisestärke mischen und mit dem eiskalten Wasser, Weißwein und Öl verrühren, mit Chilissalz würzen.

In einem Topf Öl 2 bis 3 cm auf mindestens 175°C erhitzen.

Zucchini Blüten durch den Backteig ziehen, etwas abtropfen lassen und im vorgeheizten Fett knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilissalz würzen.

Risotto auf vertiefte warme Teller setzen, auf einer Seite den Fisch anlegen, auf der anderen Seite den SpargelApfelSalat anlegen und mit der Zucchiniblüte dekorativ garniert servieren.

Alfons Schuhbeck am 31. Mai 2019

Wolfsbarsch, Karotten-Ingwer-Soße mit Pimentos de Padrón

Für zwei Personen

Für die Karotten-Ingwer-Sauce:

100 g Karotten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Ingwer
150 ml Gemüsefond	50 ml Sahne	100 ml Kokosmilch
1 bis 2 EL Butter	$\frac{1}{4}$ Vanilleschote	1 Splitter Zimtrinde
1 Msp. mildes Currypulver	Chilisalz	

Für die Pimentos:

10 Pimentos de Padrón	1 TL neutrales Öl	1 bis 2 TL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für den Wolfsbarsch:

4 Stücke Wolfsbarschfilet à 70 g	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	mildes Chilisalz
----------------------------------	-------------------------------	------------------

Für die Karotten-Ingwer-Sauce:

Die Karotten putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Fond erwärmen und Karotten etwa 20 Minuten darin mehr ziehen als köcheln lassen. Karottenwürfel mit etwa 100 ml Fond in einen Rührbecher geben.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beide rein reiben und pürieren. Mark aus der Vanilleschote auskratzen. Kokosmilch, Sahne, Currypulver, Ingwer, Knoblauch und Butter zu den Karotten geben, mit dem Stabmixer aufmixen und mit Chilisalz würzen. Die Sauce wieder in den Topf geben, Vanille und Zimtsplitter einlegen und am Siedepunkt einige Minuten ziehen lassen, anschließend entfernen und die Sauce nochmals mit Butter mixen.

Für die Pimentos:

Pimentos de Padrón waschen und gut trocken tupfen. In einer Pfanne das neutrale Öl erhitzen und die Pimentos darin bei milder Hitze rundum ein paar Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Olivenöl beträufeln und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für den Wolfsbarsch:

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Fischfilets mit der Hautseite nach unten einlegen und 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und mit Chilisalz würzen. Die Sauce auf warmen Tellern verteilen, die Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauf setzen und die Pimentos außen herum legen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 13. September 2019

Zander auf Grünkohl mit Meerrettich-Soße, Birnen-Spalten

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets mit Haut à 120g 2 EL doppelgriffiges Mehl 1 EL Speiseöl
mildes Chilisalz

Für den Grünkohl:

350 g Grünkohl 3 EL Gemüsefond 1 EL kalte Butter
1 TL Butter Muskatnuss Chilisalz
Salz

Für die Meerrettich-Sauce:

100 ml Gemüsefond 50 ml Schlagsahne 1 EL Sahne-Meerrettich
einige Tropfen Zitronensaft 1 EL kalte Butter 1 Prise Zucker
Chilisalz

Für die Birnenspalten:

1/2 rotbackige, reife Birne 2 TL Butter 1 TL Puderzucker
Salz Pfeffer

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Zanderfilets waschen, trocken tupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden, mit der Hautseite in das doppelgriffige Mehl eintauchen. Bei mittlerer Hitze im Öl drei bis vier Minuten auf der Haut kross anbraten. Fisch wenden, Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen, mit Chilisalz würzen.

Für den Grünkohl die feinen Blätter von den harten Blattrippen abzupfen, Blattrippen entfernen.

Die Grünkohlblätter in Salzwasser einige Minuten leicht bissfest blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Ein Teelöffel Butter in der Pfanne braun werden lassen. Grünkohl mit Gemüsefond erhitzen, Butter und braune Butter unterrühren und mit Chilisalz und Muskatnuss würzen.

Für die Meerrettich-Sauce Brühe und Sahne kurz erhitzen, Sahnemeerrettich und Butter unterrühren und mit Zitronensaft, Chilisalz und Zucker abschmecken.

Für die karamellisierten Birnenspalten Birne waschen, Kernhaus entfernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze den Puderzucker hell karamellisieren. Birnenspalten von beiden Seiten darin andünsten und die Butter hinein schmelzen lassen.

Grünkohl auf warmen Tellern verteilen, Zanderfilets darauf anrichten, mit den Birnenspalten garnieren, Meerrettich-Sauce außen herum träufeln und servieren.

Alfons Schuhbeck am 23. Dezember 2015

Zander auf Kohlrabi-Karotten-Gemüse mit Zitronen-Soße

Für zwei Personen

Für den Zander:

1 Zanderfilet a 300 g 1 TL Olivenöl mildes Chilusalz

Für das Gemüse:

1 mittelgroße Kohlrabi 6 Minikarotten, mit Grün 20 g Butter
80 ml Gemüsefond 1 Muskatnuss Chilusalz

Für die Sauce:

1 Zitrone 125 ml Gemüsefond 50 ml Sahne
1 Bund glatte Petersilie 1 TL Speisestärke 1 EL kalte Butter
1 Muskatnuss mildes Chilusalz

Für das Gemüse Kohlrabi schälen und in schmale Spalten schneiden. Das Grün der Minikarotten bis auf 1 cm abschneiden, Karotten schälen und putzen. Fond in einen Topf geben, erhitzen. Kohlrabi hinzufügen und ca. 20 Minuten weich dünsten. Nach 10 Minuten die Minikarotten dazugeben. Anschließend Butter hinzufügen und mit Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für die Sauce Petersilie waschen, trockenwedeln und klein schneiden. 1 bis 2 EL geschnittene Petersilie mit Fond und Sahne in einem Topf erhitzen und anschließend mit einem Stabmixer pürieren.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser in eine kleine Schüssel geben, glattrühren. Anschließend zur Petersiliensauce geben und diese damit leicht sämig binden. Butter hinzufügen und mixen. Mit einem Zestenreißer ca. $\frac{1}{2}$ TL Zitronenschale abreiben. Muskatnuss reiben und Sauce mit Zitronenabrieb, Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für den Zander das Filet waschen, trocken tupfen und in 2 gleich große Stücke schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Fisch mit der Hautseite nach unten einlegen und 3 bis 4 Minuten kross anbraten. Wenden, Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch in der Nachhitze der Pfanne glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilusalz würzen.

Etwas Petersiliensauce mittig auf warmen Tellern verteilen. Das Gemüse darauf anrichten, die Zanderfilets darauf setzen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. April 2016

Zander mit Zitronen-Schmand und Paprika-Kraut

Für zwei Personen

Für den Zander:

1 Zanderfilet mit Haut à 250 g $\frac{1}{2}$ TL neutrales Pflanzenöl mildes Chilusalz

Für das Paprikakraut:

1 rote Paprika 400 g junges Weißkraut 80 ml Geflügelfond
 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 1 Zitrone, Abrieb 1 Msp. gemahlener Kümmel
1 Prise Majoran $\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver 4 Zweige glatte Petersilie
1 EL Butter mildes Chilusalz Salz

Für den Schmand:

100 g Schmand 1 Zitrone, Abrieb, Saft 2 EL Geflügelfond
 $\frac{1}{4}$ TL Kurkuma Zucker mildes Chilusalz

Für die Kartoffeln:

3 vorw. festk. Kartoffeln $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch 1 TL Butter
1 TL neutrales Pflanzenöl mildes Chilusalz Salz

Für den Zander:

Das Zanderfilet in 4 gleich große Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite nach unten einlegen und etwa 4 Minuten kross anbraten.

Den Fisch mit Chilusalz würzen, wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Pfanne glasig durchziehen lassen.

Für das Paprikakraut:

Die Paprikaschote vierteln, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien, mit einem Sparschäler schälen und in Rauten schneiden. Das Kraut in einzelne Blätter zerlegen, vom Strunk befreien und ebenfalls in Rauten schneiden.

Den Fond in einer Pfanne erhitzen, das Kraut hinzufügen und kurz dämpfen lassen. Die Paprikarauten hinzufügen und zusammen mit dem Kraut bissfest garen.

Die Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden. Knoblauch, Kümmel, Majoran und Zitronenabrieb dazugeben und mit dem Paprikapulver unter das Kraut rühren.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und in das Kraut geben. Butter unterrühren und mit Chilusalz und Salz abschmecken.

Für den Zitronen-Schmand:

Den Fond in einem Topf erwärmen, Kurkuma einrühren und ziehen lassen. Die Zitrone waschen, reiben und halbieren.

Den Saft auspressen und auffangen. Kurkuma in den Schmand rühren, mit Zitronenabrieb und -saft, etwas Zucker und Chilusalz würzen.

Für die Schnittlauch-Kartoffeln:

Die Kartoffeln waschen, schälen, in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden, in Salzwasser etwa 10 Minuten fast gar kochen, durch ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Kartoffelwürfel in einer Pfanne bei sanfter Hitze in der Butter erhitzen, Schnittlauch einstreuen und mit Chilusalz würzen.

Den Zander mit Zitronen-Schmand, Paprikakraut und Schnittlauch-Kartoffeln anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 23. Februar 2018

Geflügel

Backhendl, Kartoffel-Salat mit Buttermilch-Remoulade

Für vier Personen

Für das Backhendl:

150 g Naturjoghurt	1 EL Brathendlgewürz	4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
150 g Panko	Öl	Chilisalز
Zitronen-Abrieb		

Für den Kartoffelsalat:

1 kg festk. Kartoffeln	Salz	1 kleine Zwiebel
1 Salatgurke	6 Radieschen	350 ml Geflügelbrühe
3 EL Weißweinessig	1 bis 2 TL scharfer Senf	mildes Chilisalز
1 Prise Zucker	3 EL gebräunte Butter	1 Handvoll Bärlauchblätter

Für die Remoulade:

1 Ei	$\frac{1}{2}$ kleine Essiggurke	$\frac{1}{2}$ TL Kapern
50 g Schmand	2 EL Buttermilch	$\frac{1}{2}$ TL scharfer Senf
1 EL Schnittlauch	Zitronensaft	1 Zitrone
Zucker	mildes Chilisalز	

Für das Backhendl: Den Joghurt mit der Gewürzmischung glatt rühren und mit Chilisalز und dem Abrieb einer Zitrone abschmecken. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und schräg in je 3 bis 4 Stücke schneiden. Mit dem Joghurt mischen. Die Weißbrotbrösel in einen tiefen Teller geben und die Hähnchenstücke darin wenden, dabei die Panade nicht zu fest andrücken. Das Backhendl wird besonders fein, wenn man die Hendlstücke über Nacht in der Joghurt-Marinade ziehen lässt. Etwa fingerbreit Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Fleischstücke darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 3 Minuten knusprig goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kartoffelsalat: Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln möglichst heiß schälen, in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und noch heiß weiter verarbeiten.

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in ca. 100 ml Wasser oder Brühe einige Minuten weich köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Gurke in Scheiben hobeln, die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben hobeln.

Die Brühe erhitzen, mit Essig und Senf verrühren, mit Chilisalز, Salz und Zucker würzen und eine Handvoll Kartoffeln hinein mixen. Nach und nach unter die Kartoffelscheiben mischen, bis die Flüssigkeit vollständig gebunden wird. Anschließend die gebräunte Butter mit Zwiebeln, Gurken, Radieschen und Bärlauch unterheben, etwas ziehen lassen und nach Bedarf nochmals nachwürzen.

Für die Remoulade: Das Ei etwa 10 Minuten hart kochen, pellen und halbieren. Eine Hälfte klein hacken, die andere Hälfte anderweitig verwenden oder einfach essen. Die Gurke in kleine Würfel schneiden. Die Kapern ebenfalls klein schneiden.

Den Schmand mit der Buttermilch und dem Senf verrühren. Schnittlauch, Essiggurken, Ei und Kapern dazugeben. Mit Zitronensaft, 1 Prise Zucker und Chilisalز abschmecken.

Das Backhendl auf einem Teller anrichten. Ein paar Salatblätter mit Zitrone und Öl beträufeln und neben das Hendl legen. Den Kartoffelsalat daneben setzen und einige Zitronenschnitze mit auf den Teller legen.

Alfons Schuhbeck am 22. April 2017

Gebratene Stubenküken-Brust mit Spargel-Morchel-Salat

Für zwei Personen

Für den Salat:

5 Stangen weißer Spargel	5 Stangen grüner Spargel	2 weiße Rübchen
2 cl Sherry	8 Morcheln	Chilisalz, Butter

Für das Stubenküken:

2 Stubenkükenbrüste	Geflügelbrühe	Mango
1 EL Butter	Brathähnchengewürz	

Für die Soße:

Butter	Chiligewürz	Salz, Brühe
--------	-------------	-------------

Für den Spargel-Morchel-Salat:

Den Spargel schälen und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden, die Rübchen ebenfalls schälen und in Spalten schneiden.

Den Spargel und die Rübchen in gesalzenem Wasser blanchieren und anschließend in einer Pfanne ziehen lassen.

Die Morcheln in einer Pfanne in etwa 1 TL Butter schwenken, mit Sherry ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Stubenküken:

In der Zwischenzeit die Knochen aus den Stubenkükenbrüsten auslösen. Das Fleisch in einer Pfanne mit Butter anbraten, mit Brathähnchengewürz würzen und mit etwas Brühe angießen.

Die Mango in Würfel schneiden.

Für die Soße:

Für die Soße ein gutes Stück Butter in einer Pfanne schmelzen und mit Chiligewürz, Salz und einem guten Schuss Brühe einemulgieren lassen.

Den Spargel, die Rübchen und die Morcheln auf einem Teller anrichten. Die Stubenkükenbrüste darauf drapieren und ein paar Mangowürfel dazulegen. Die Soße darüber geben.

Alfons Schuhbeck am 06. Mai 2017

Gefülltes Backhendl, Kartoffel-Salat, Joghurt-Zitronen-Dip

Für zwei Personen

Für das Backhendl:

2 Hähnchenbrustfilets, à 120 g	70 g Kalbsbrät	1 Zitrone
1 Ei	2 Zweige Petersilie	2 Zweige Kerbel
$\frac{1}{4}$ TL Dijonsenf	40 g doppelgriffiges Mehl	35 g Paniermehl
15 g Pankomehl	1 EL kalte Sahne	150 ml Öl
1 Muskatnuss	Chilisalz, mild	Pfeffer

Für den Salat:

400 g festk. Minikartoffeln	200 g Steinpilze	2 Frühlingszwiebeln
1 EL eingelegter Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf	175 ml Hühnerbrühe
1 EL Weißweinessig	2 EL neutrales Öl	1 TL Öl
Chilisalz, mild	1 Prise Zucker	Salz

Für den Dip:

$\frac{1}{2}$ Essiggurke	1 Ei	1 TL Kapern
100 g Rahmjoghurt (10%)	1 EL Essiggurkenwasser	$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf
1 Zitrone	1 Zweig Dill	mildes Chilisalz

Für das Backhendl:

Das Brät mit der Sahne glattrühren, Senf ebenfalls unterrühren. Zitrone waschen, abtrocknen und feine Zesten abreißen. Zitronenabrieb dazu geben und mit Chilisalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Petersilien- und Kerbelblätter abzupfen, fein hacken und ebenfalls unterrühren.

Die Hähnchenbrustfilets jeweils sehr schräg in 3 gleich große Stücke schneiden. Die einzelnen Stücke großflächig aufschneiden, so dass sie an einer Seite noch zusammenhängen. Aufklappen und zwischen 2 Blättern geölter Klarsichtfolie etwas flach klopfen. Das Brät auf die Mitte der Hähnchenbruststücke verteilen, das Fleisch darüber zusammenklappen und mit Chilisalz würzen.

Für die Panade die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl ebenso in einen tiefen Teller geben. Paniermehl und Pankomehl mischen und ebenfalls in einen eigenen Teller geben. Die gefüllten Hähnchenstücke zuerst im Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt mit dem Panier- und Pankomehl panieren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Hähnchenstücke darin bei mittlerer Hitze rundum goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalz und etwas Pfeffer nachwürzen.

Für den Salat:

Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser weich garen.

Pilze gründlich putzen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Ingwer fein würfeln.

Frühlingszwiebeln putzen und mitsamt dem Grün in Scheiben schneiden.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, möglichst heiß pellen. In nicht zu dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Für das Dressing die Brühe erhitzen, mit Essig und Senf verrühren und mit Chilisalz und Zucker würzen. Eine kleine Handvoll Kartoffeln hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren.

Das Dressing nach und nach unter die Kartoffelscheiben mischen, bis die Flüssigkeit vollständig gebunden ist. Zuletzt das Öl untermischen.

Für die Pilze eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen, die Pilze darin anbraten. Mit Chilisalz würzen und mit dem Ingwer und den Frühlingszwiebeln unter den Kartoffelsalat mischen. Vor dem Anrichten nachschmecken.

Für den Dip:

Ei hart kochen. Essiggurke und Kapern fein würfeln. Das hart gekochte Ei ebenfalls fein würfeln. Den Rahmjoghurt mit Gurkenwasser und Senf glatt rühren. Gurkenwürfel, Ei und Kapern unterheben. Zitrone waschen, abtrocknen und feine Zesten abreißen. Ca. 1 TL Zitronenabrieb dazu geben. Dill grob hacken, unterrühren und mit Chilisalز würzen.

Die gefüllten Backhendl mit Kartoffel-Steinpilz-Ingwer-Salat und Joghurt- Zitronen-Dip auf Tellern anrichten und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 28. September 2018

Gegrillte Hähnchen-Brust auf Herbst-Salat, grüner Spargel

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrüste, ohne Haut	150 g grüner Spargel	½ Apfel
40 g Radicchio	40 g Chicorée	40 g Feldsalat
40 g Endiviensalat	40 g Frisée	50 g griechischer Joghurt
1 Msp. geriebener Ingwer	1 Knoblauchzehe	50 ml Geflügelfond
50 ml Gemüsefond	1 Ei	20 g Parmesan
4 Walnusskerne	20 g glatte Petersilie	20 g Kerbel
20 g Basilikum	20 g Dill	½ TL Dijonsenf
1 TL Zucker	2 EL Weißweinessig	4 EL Pflanzenöl
mildes Chilisalز	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen und ein Ofengitter mit Abtropfblech in die mittlere Einschubleiste schieben. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und auf beiden Seiten hell anbraten. Anschließend auf das Gitter in den Ofen legen und in 25 Minuten saftig durchziehen lassen. Abschließend mit Chilisalز würzen. Für das Dressing ein Eigelb, den Dijonsenf, ein Viertel geriebene Knoblauchzehe, den Ingwer und den Weißweinessig in einen Mixbecher geben. Anschließend das Öl, den Gemüsefond und den griechischen Joghurt hinzugeben, mit Chilisalز und Zucker würzen und mit einem Stabmixer zu einem cremigen Dressing verrühren. Zuletzt die Petersilie, den Kerbel, das Basilikum und den Dill klein schneiden und dem Dressing hinzufügen. Bis zum Gebrauch gekühlt aufbewahren und innerhalb eines Tages verbrauchen. Für den Salat den Spargel putzen, waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Den Spargel längs halbieren und schräg in drei bis vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Zugedeckt in dem Geflügelfond circa drei Minuten weich dünsten. Den Apfel waschen, vierteln, das Kernhaus entfernen, in schmale Spalten schneiden und diese halbieren. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in kleinere Stücke zupfen. Den Endiviensalat in kurze Streifen schneiden. Anschließend den Salat mit den Äpfeln und dem Spargel garnieren und mit dem Dressing marinieren. Parmesan in Späne hobeln und die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrust in Scheiben auf dem Salat verteilen, mit den Walnüssen und den Parmesan-spänen bestreuen und auf Tellern anrichten.

Alfons Schuhbeck am 01. November 2013

Geschnetzelte Hähnchen-Brust mit Grillgemüse

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

4 Hähnchenbrustfilets (à 120-150 g)	1 TL Öl	80 ml Hühnerbrühe
2 TL Brathähnchengewürz	2 EL kalte Butter	mildes Chilisalz

Für das Gemüse:

Zucchini	1 kleine Fenchelknolle	1/2 rote Paprikaschote
1/2 gelbe Paprikaschote	1 TL Öl	mildes Chilisalz
1 Zweig Rosmarin	1 Knoblauchzehe (Scheiben)	2 Scheiben Ingwer
mildes Olivenöl		

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Dann längs halbieren und quer in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Hähnchenbrüste auf beiden Seiten wenige Minuten sanft anbraten.

Die Pfanne vom Herd nehmen und Brühe und Brathähnchengewürz dazugeben. Die kalte Butter in Flöckchen unterrühren und alles mit Chilisalz abschmecken, warm halten.

Das Gemüse putzen und waschen. Die Zucchini in Scheiben schneiden. Den Fenchel längs in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Paprika längs in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Zucchini, Fenchel und Paprika nacheinander auf einer Grillplatte oder in einer Grillpfanne jeweils in wenig Öl anbraten. Herausnehmen und in einer Schüssel mit Chilisalz würzen, gewaschenen Rosmarin, Knoblauch und Ingwer untermischen.

Zum Servieren das Grillgemüse auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Olivenöl beträufeln und die Hähnchenstücke dazwischenlegen.

Alfons Schuhbeck am 14. August 2019

Gewürz-Backhendl auf Spargel-Salat

Für zwei Personen

2 Geflügelbrüste enthäutet, á 120 g	200 g weißer Spargel	200 g grüner Spargel
1 Zitrone	1 kleine Essiggurke	1 TL Kapern
2 große Eier	1 Bund Schnittlauch	1 TL Dijonsenf
50 g Schmand	1 Prise Zucker	1 TL Puderzucker
40 g doppelgriffiges Mehl	100 g Weißbrotbrösel	3 TL Hähnchengewürz
3 EL Buttermilch	70 ml Gemüsefond	1 EL mildes Olivenöl
Olivenöl, mildes Chilisalz	Salz, Pfeffer	

Den Spargel waschen und schälen. Den grünen Spargel dabei nur im unteren Drittel schälen. Anschließend die Spargelstangen in sehr schräge Scheiben von fünf bis acht Millimetern Dicke schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze den Puderzucker farblos karamellisieren, den Spargel darin kurz anschwitzen, den Fond dazugeben und in sechs bis acht Minuten bei milder Hitze bissfest garen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Spargel in eine Schüssel füllen, mit dem Zitronensaft und dem milden Olivenöl vermischen und mit dem Chilisalz würzen. Für die Buttermilchremoulade den Schmand mit der Buttermilch und dem Senf vermischen. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Hälfte der Essiggurke klein würfeln. Die Kapern grob hacken und ein Ei in einer Pfanne hart kochen. Anschließend die Schnittlauchröllchen, die Essiggurken, die Hälfte des gekochten Eis und die Kapern zu dem Schmand geben. Mit dem Zitronensaft, Zucker und dem Chilisalz abschmecken. Das andere Ei mit einem Teelöffel Hähnchengewürz verrühren. Die Geflügelbrüste schräg in drei bis vier Stücke schneiden, mit circa zwei Teelöffeln Hähnchengewürz großzügig würzen und nacheinander erst in dem Mehl, dann in dem Ei und zuletzt in den Weißbrotbröseln wenden. Die panierten Geflügelstücke in einer Pfanne bei milder Hitze in reichlich Öl von beiden Seiten in insgesamt vier bis fünf Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Den Spargelsalat auf einem warmen Teller anrichten, die Backhendlstücke danebenlegen und mit der Buttermilchremoulade garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 10. Mai 2013

Hähnchen-Garnelen-Curry mit Brokkoli und Jasmin-Reis

Für zwei Personen

1 Hähnchenbrust, enthäutet	150 g Riesen-Garnelen	150 g Jasminreis
100 g Brokkoli	$\frac{1}{2}$ Karotte	1 Stück Ingwer
2 Zehen Knoblauch	150 g Sahne	150 ml Kokosmilch
150 ml Geflügelfond	1 Zweig Koriander	1 TL Currypulver, mild
1 TL Speisestärke	Chilisalz, mild	Salz, Pfeffer

Den Reis auf einem Sieb kalt waschen und abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und drei Scheiben abschneiden. Anschließend den Reis mit Wasser und drei Ingwerscheiben in einen Topf geben, eine Prise Salz hinzufügen und zugedeckt 15 Minuten fertig garen. Zuletzt den Koriander klein schneiden und ein bis zwei Teelöffel hineinrühren. Den Brokkoli putzen, waschen und in die einzelnen Röschen teilen. Die Karotte putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Beides nacheinander in kochendem Salzwasser gerade weich garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend beiseite stellen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Die Garnelen bis auf den Schwanzfächer schälen, am Rücken entlang einschneiden und den dunklen Darm entfernen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und längs halbieren. In einem Topf Salzwasser aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Die Hähnchenbrustwürfel hineingeben und eine Minute darin ziehen lassen. Die Garnelen dazugeben und eine weitere Minute ziehen lassen. Hähnchen und Garnelen in ein Sieb abgießen und beiseite stellen. Den Knoblauch abziehen und fein reiben. Etwas Ingwer reiben. Die Brühe, die Sahne und die Kokosmilch in einem Topf mit dem Knoblauch und einem Teelöffel geriebenem Ingwer erhitzen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und nach und nach in die köchelnde Sauce rühren, bis diese leicht sämig bindet. Mit Currypulver und Chilisalz würzen. Das Gemüse, das Hähnchenfleisch und die Garnelen in die Currysauce legen und darin noch einmal kurz erhitzen. Gegebenenfalls etwas nachwürzen. Das Hähnchen-Garnelen-Curry mit dem Reis auf warmen Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 07. März 2014

Juwelen-Reis mit Hühnchen und Knoblauch-Vanille-Joghurt

Für 4 Personen:

Für den Reis:

½ l Hühnerbrühe	1 Döschen Safranfäden (0,1 g)	1 Karotte
½ rote Paprikaschote	200 g Basmatireis	1 TL gemahlene Kurkuma
5 grüne Kardamomkapseln	1 Zacken Sternanis	1 Knoblauchzehe (Scheiben)
3 Scheiben Ingwer	1 Splitter Zimtrinde	½ Granatapfel
2 EL gehackte Pistazienkerne	3 EL helle Rosinen	1 EL Koriandergrünblätter
mildes Chilisalz		

Für das Hähnchen:

1 geh. EL Speisestärke (15 g)	1 frische rote Chilischote	3 EL Weißweinessig
1 TL Tomatenmark	50 g Zucker	1 TL Salz
½ fein gehackte Knoblauchzehe	½ TL fein gehackter Ingwer	2 Hähnchenbrustfilets (250 g)
½ TL Öl	Salz	

Für den Dip:

200 g griech. Joghurt (10%)	2 EL Milch	1 Msp. Vanillemark
12 geriebene Knoblauchzehen	mildes Chilisalz	Zucker

Für den Reis in einem kleinen Topf 5 EL Brühe erhitzen und vom Herd nehmen. Den Safran hineingeben und darin ziehen lassen. Inzwischen die Karotte putzen, schälen und in etwa ½ cm große Würfel schneiden. Die Paprikaschote entkernen, waschen und ebenfalls in etwa ½ cm große Würfel schneiden.

Den Reis mit der übrigen Brühe, Karotte und Paprika in einen Topf geben. Kurkuma, Kardamom, Sternanis, Knoblauch und Ingwer unterrühren, etwas Zimt hineinreiben. Den eingeweichten Safran dazugeben, ein Blatt Backpapier darauflegen und den Reis knapp unter dem Siedepunkt etwa 10 Minuten ziehen lassen. Vom Herd nehmen und zugedeckt weitere 5 bis 8 Minuten ausquellen lassen.

Die Granatapfelkerne aus den Trennhäuten lösen und mit Pistazien, Rosinen und Koriandergrün unter den Reis rühren. Zuletzt Kardamom, Sternanis und Ingwer wieder entfernen, den Reis mit Chilisalz würzen.

Für die Chilisaucе zum Hähnchen 375 ml Wasser abmessen und die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und den Samenstrang ebenfalls entfernen, die Chili waschen und in kleine Würfel schneiden.

Das übrige Wasser mit Essig, Tomatenmark, Chili, Zucker, Salz, Knoblauch und Ingwer aufkochen, die angerührte Speisestärke in die Sauce geben und etwa 2 Minuten leise köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Dann vom Herd nehmen, alles mit dem Stabmixer kräftig pürieren und abkühlen lassen.

Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und schräg in etwa 1½ cm große Würfel schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen und das Fleisch rundum sanft anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, das Fleisch in der Nachhitze der Pfanne saftig durchziehen lassen. Etwa 80 g Chilisaucе dazugeben (Rest anderweitig verwenden, sie hält sich gekühlt mehrere Wochen), das Fleisch darin wenden und mit Salz würzen.

Für den Dip den Joghurt mit der Milch glatt rühren. Vanille und Knoblauch hineinrühren und alles mit Chilisalz und 1 Prise Zucker würzen.

Zum Servieren den Reis auf vorgewärmte Teller verteilen, die Hähnchenstücke darauf anrichten und den Joghurtdip darum herumträufeln. Nach Belieben mit Koriandergrün garnieren.

Alfons Schuhbeck am 25. November 2019

Kartoffel-Gemüse-Gröstl, Hähnchen-Brust, Rostbratwürsteln

Für zwei Personen

Für Hendl und Würstchen:

2 Hähnchenbrüste à 120 g	12 Nürnberger Rostbratwürstel	100 g Kirschtomaten
2 TL Brathendlgewürz	2 cm Ingwer	Öl, Salz, Pfeffer

Für das Kartoffel-Gröstl:

400 g festk. 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	Öl, Salz, Pfeffer	2 TL Bratkartoffelgewürz

Für Hendl und 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.

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.

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.

Alfons Schuhbeck am 15. Februar 2018

Perlhuhn-Brust, Aprikosen-Walnuss-Wirsing, Pfeffer-Soße

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrustfilets, à 120 g ½ TL Olivenöl 1 EL braune Butter
mildes Chilusalz

Für die Pfeffersauce:

1 Zitrone	1 EL Cognac	½ Schalotte
1 Knoblauchzehe	60 ml Apfelsaft	75 ml Weißwein
125 ml Geflügelfond	50 ml Sahne	½ TL Puderzucker
½ TL Speisestärke	20 g kalte Butter	1 EL schwarze Pfefferkörner
gemahlener, milder Chili	Salz	

Für den Wirsing:

250 g Wirsing	4 getrocknete Aprikosen	30 ml Gemüsefond
2 TL Butter	2 TL braune Butter	2 EL Walnusskerne, zerkleinert
2 Zweige Petersilie	Muskatnuss	Chilusalz, Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Für die braune Butter die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Abschließend die noch heiße Butter durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb gießen. Für die Pfeffersauce die Schalotte abziehen, klein würfeln und den Pfeffer grob zerstoßen. Apfelsaft mit Weißwein, Schalotten-Würfeln und Pfefferkörnern in einen Topf geben und bei milder Hitze auf ein Drittel einreduzieren lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen und den Pfefferfond aufbewahren. In einem kleinen Topf den Puderzucker bei mittlerer Hitze karamellisieren. Mit dem Cognac ablöschen und dem Fond auffüllen. Die Sahne dazu gießen und das Ganze für 15 Minuten einköcheln lassen. Mit dem Pfefferfond nach und nach abschmecken, gegebenenfalls nicht alles verwenden. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und zwei Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb gießen und die kalte Butter hinein geben. Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden sowie ein wenig Zitronenschale abreiben und dazugeben. Ein paar Minuten darin ziehen lassen, anschließend herausnehmen und alles mit Salz und Chili abschmecken. Vor dem Anrichten die Sauce mit dem Pürierstab aufmixen, sodass ein Schaum entsteht. Für die Perlhuhnbrust die Filets waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und mit einem Pinsel gleichmäßig in der Pfanne verstreichen. Die Perlhuhnfilets darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze vier Minuten knusprig anbraten. Das Fleisch wenden und kurz auf der Fleischseite ziehen lassen. Die Perlhuhnfilets aus der Pfanne nehmen und auf dem Gitterrost in dem vorgeheizten Ofen für 25 Minuten garen. Anschließend die braune Butter in einer Pfanne erhitzen, mit dem Chilusalz würzen und die gegarten Perlhuhnfilets kurz darin wenden. Den Wirsing putzen, in einzelne Blätter teilen und die Blattrippen entfernen. Die Wirsingblätter waschen, in Rauten schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser für acht Minuten weich garen. Den Wirsing in einem Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Überschüssiges Wasser gut aus den Blättern drücken. Die Aprikosen in Streifen oder Würfel schneiden. Den Fond mit der normalen Butter, der braunen Butter, den Walnüssen und den Aprikosen in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing dazugeben. Die Petersilie klein hacken, untermischen und alles mit dem Chilusalz, dem Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Die Perlhuhnbrustfilets mit dem Wirsing und der weißen Pfeffersauce auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 16. Oktober 2015

Weißes Coq au vin mit Spargel und Pfifferlingen

Für 8 Personen

Für die Sauce:

2 EL Zwiebelwürfel	1 EL Karottenwürfel	1 EL Selleriewürfel
1 TL Puderzucker	2 EL Noilly Prat	1 EL Cognac
100 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{4}$ l Hühnerbrühe	1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe	3 Scheiben Ingwer	1 EL getrock. Steinpilze
1 Vanilleschote (ca. 3 cm)	2 TL Speisestärke	1 Gewürznelke
$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	100 g Sahne	1 TL Dijon-Senf
20 g kalte Butter	Salz	$\frac{1}{2}$ TL Limetten-Abrieb
Limettensaft	Muskatnuss	geriebene Zimtrinde
Salz		

Für den Spargel:

12 Stangen grüner Spargel	2 Handvoll Pfifferlinge	75 ml Hühnerbrühe
1 EL braune Butter	mildes Chilisalز	Kerbelblätter

Außerdem:

4 Hähnchenbrustfilets

Für die Sauce die Gemüsewürfel in einen Topf geben und darin sanft erhitzen. Den Puderzucker über das Gemüse stäuben und etwas andünsten, dann mit Noilly Prat, Cognac sowie Wein ablöschen und alles auf ein Drittel einköcheln lassen. Die Brühe angießen, Lorbeerblatt, Knoblauch, Ingwer, Steinpilze samt Vanilleschote dazugeben und alles einmal aufkochen.

Die Speisestärke mit 1 bis 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese leicht sämig bindet. Die Gewürznelke und die Pfefferkörner hinzufügen und die Sauce knapp unter dem Siedepunkt 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Die Sahne, den Senf und die kalte Butter dazugeben und mit dem Stabmixer unterrühren. Die Sauce mit Salz, Limettenschale und -saft abschmecken.

Für den Spargel die Stangen waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Stangen schräg halbieren. Die Pfifferlinge gründlich putzen und, falls nötig, waschen und trocken tupfen. Den Spargel mit der Brühe in eine Pfanne geben. Ein Blatt Backpapier darauflegen und den Spargel knapp unter dem Siedepunkt 8 bis 10 Minuten weich dünsten. Nach etwa 7 Minuten die Pfifferlinge dazugeben. Zuletzt die braune Butter hinzufügen und alles mit Chilisalز würzen.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und jeweils in 4 Stücke schneiden. Das Fleisch in der Sauce knapp unter dem Siedepunkt 5 bis 10 Minuten saftig durchziehen lassen. Zuletzt die Sauce mit Muskatnuss und Zimt würzen und mit Salz abschmecken.

Je 2 Hähnchenstücke auf vorgewärmte kleine Teller oder Schälchen verteilen. Die Sauce nach Belieben mit dem Stabmixer aufschäumen und die Fleischstücke mit der Sauce überziehen. Die Spargelstücke und Pfifferlinge daraufsetzen und mit Kerbel garnieren.

Alfons Schuhbeck am 17. Dezember 2019

Zitronen-Backhendl mit Kartoffel-Endivien-Salat

Für zwei Personen

Für das Backhendl:

2 Hähnchenbrustfilets à 120 g	2 Scheiben Kochschinken	2 Scheiben Emmentaler Käse
1 Ei	40 g doppelgriffiges Mehl	50 g Weißbrotbrösel
1 Zitrone	1 Muskatnuss	150 ml neutrales Pflanzenöl
mildes Chilusalz	Pfeffer	

Für den Salat:

500 g festk. Minikartoffeln	4-5 Radieschen	1/8 Kopf Endiviensalat
1 kleine Zwiebel	1 TL Dijonsenf	200 ml Hühnerfond
1-2 EL Weißweinessig	2 EL mildes Salatöl	Mildes Chilusalz, Zucker

Für die Remoulade:

80 g Salatgurke	1 Zitrone	1 TL eingelegter Ingwer
½ gekochtes Ei	1 TL Kapern	100 g Rahmjoghurt (10%)
1-2 TL Ingwer-Einlegefond	½ TL Dijonsenf	2 Stängel Dill
mildes Chilusalz		

Für das Backhendl die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend jeweils sehr schräg in drei gleich große Stücke schneiden. Die einzelnen Stücke großflächig aufschneiden, so dass sie an einer Seite noch zusammenhängen. Aufklappen und zwischen zwei Blättern geölter Klarsichtfolie etwas flach klopfen. Die Fleischscheiben mit Kochschinken und Käse belegen, zusammenklappen und mit Chilusalz und Pfeffer würzen.

Für die Panade etwas Zitrone abreiben. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit Muskatnuss und Zitronenabrieb würzen. Das Mehl und die Weißbrotbrösel ebenfalls in je einen tiefen Teller geben. Die gefüllten Hähnchenstücke zuerst im Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt mit den Weißbrotbröseln panieren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Hähnchenstücke darin bei mittlerer Hitze rundum goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilusalz nachwürzen. Für den Endiviensalat die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser weich garen. Inzwischen die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Den Endiviensalat putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Anschließend in einer Pfanne mit circa 100 Milliliter Wasser weich dünsten, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. Die zweite Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, möglichst heiß pellen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Den Fond erhitzen, mit Essig und Senf verrühren und mit Chilusalz und Zucker würzen. Eine Handvoll Kartoffeln hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren. Das Dressing nach und nach unter die Kartoffelscheiben mischen, bis die Flüssigkeit vollständig gebunden ist. Dann das Salatöl, die Radieschen, die Endivienstreifen und die Zwiebel untermischen. Für die Remoulade die Gurke waschen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und die Gurke in circa einen halben Zentimeter große Würfel schneiden. In Salzwasser eine halbe bis eine Minute kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Dill waschen, trocken tupfen und klein hacken. Eingelegten Ingwer, ein halbes Ei und Kapern klein hacken. Den Rahmjoghurt mit Ingwer-Einlegefond und Senf glatt rühren. Gurkenwürfel, Ingwer, Ei, Kapern, Zitronenabrieb und Dill hinein rühren. Mit Chilusalz würzen. Die gefüllten Zitronenbackhendl-Stücke zusammen mit dem Kartoffelsalat auf warmen Tellern anrichten und die Remoulade dazu servieren.

Alfons Schuhbeck am 11. März 2016

Hack

Fleisch-Pflanzerl auf Bratkartoffel-Püree

Für vier Personen

Für die Fleischpflanzerl:

80 g Tramezzinibrot	100 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 geriebene Knoblauchzehe	1 Msp. Ingwer	2 Eier
2 TL scharfer Senf	Salz	Pfeffer
mildes Chilisalz	frisch geriebene Muskatnuss	Zitrone, Abrieb
270 g Kalbshackfleisch	180 g Schweinehackfleisch	45 g Rinderhackfleisch
getrockneter Majoran	1 EL Petersilienblätter	Öl, Pankobrösel

Kartoffelpüree:

1 kg mehligk. Kartoffeln	Salz	175 ml Milch
1 EL Butter	2 EL braune Butter	frisch geriebene Muskatnuss
Bratkartoffel-Gewürz	frische Kräuter	

Für die Fleischpflanzerl:

Für die Fleischpflanzerl das Tramezzinibrot in Würfel schneiden und in einer Schüssel in der Milch einweichen. Die Zwiebel schälen, in sehr kleine Würfel schneiden und mit 100 ml Wasser in einer Pfanne einige Minuten weich dünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Anschließend den Ingwer und den Knoblauch hinzufügen.

Die Eier mit dem Senf, etwas Salz und Pfeffer, Chilisalz, einer Prise Muskatnuss und der Zitronenschale verquirlen.

Die Hackfleischsorten mit dem eingeweichten Brot, den verquirlten Eiern, den Zwiebelwürfeln, einer Prise Majoran und der Petersilie vermischen. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen nach und nach 16 bis 20 gleich große Portionen abnehmen und zu Pflanzerl formen. Die Pflanzerl in Pankobröseln wenden und in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kartoffelpüree:

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen und in reichlich Salzwasser weichkochen. Die Kartoffeln abgießen, möglichst heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Die Milch erhitzen und mit einem Kochlöffel unter die durchgepressten Kartoffeln rühren. Anschließend die Butter und die braune Butter untermischen. Das Püree mit Salz, Bratkartoffel-Gewürz und Muskatnuss würzen.

Zum Anrichten etwas Püree auf warmen Tellern verteilen, die Fleischpflanzerl daneben setzen und mit frischen Kräutern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 24. Juni 2017

Fleisch-Pflanzerl auf Kartoffel-Salat

Für 4 Personen:

Für die Fleischpflanzerl:

80 g Toastbrot	100 ml Milch	1/2 Zwiebel
2 Eier	2 TL scharfer Senf	Salz
Pfeffer	mildes Chilisalz	Muskatnuss
Zitronen-Abrieb	250 g Kalbshackfleisch	250 g Schweinehackfleisch
1 gerieb. Knoblauchzehe	1 Msp gerieb. Ingwer	getrock. Majoran
1 EL Petersilienblätter	100 g Weißbrotbrösel	Öl

Für den Kartoffelsalat:

1 kg festk. Kartoffeln	Salz	1 kleine Zwiebel
1 Salatgurke	1 Handvoll bunte Radieschen	350 ml Geflügelbrühe
3 EL Weißweinessig	1-2 TL Dijonsenf	mildes Chilisalz
1 Prise Zucker	3 EL gebräunte Butter	2 EL Schnittlauchröllchen

Das Toastbrot in Würfel schneiden und in einer Schüssel in der Milch einweichen. Die Zwiebel schälen, in sehr kleine Würfel schneiden und mit 100 ml Wasser in einer Pfanne einige Minuten weich dünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Die Eier mit dem Senf, etwas Salz und Pfeffer, Chilisalz 1 Prise Muskatnuss und der Zitronenschale verquirlen.

Beide Hackfleischsorten mit dem eingeweichten Brot, den verquirlten Eiern, den Zwiebelwürfeln, Knoblauch, Ingwer, 1 Prise Majoran und der Petersilie vermischen.

Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen kleine Fleischpflanzerl formen, in Weißbrotbrösel wenden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln möglichst heiß schälen, in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und noch heiß weiter verarbeiten.

Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in 100 ml Wasser einige Minuten weich köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Gurke schälen und in Scheiben hobeln, die Radieserl putzen, waschen und in Scheiben hobeln.

Die Brühe erhitzen, mit Essig und Senf verrühren, mit Chilisalz und Zucker würzen und eine Handvoll Kartoffeln hinein mixen. Nach und nach unter die Kartoffelscheiben mischen, bis die Flüssigkeit vollständig gebunden wird. Anschließend die gebräunte Butter mit Zwiebeln, Gurken, Radieserl und Schnittlauch hinein rühren.

Den Kartoffelsalat auf warmen Tellern anrichten und die Fleischpflanzerl daneben setzen.

Alfons Schuhbeck am 21. Oktober 2019

Fleischpflanzerl mit Pilz-Salat

Für 4 Personen:

Für die Pflanzlerl:

80 g Toastbrot	2 Eier	100 ml Milch
2 TL scharfer Senf	1 gerieb. Knoblauchzehe	1 Msp. gerieb. Ingwer
getr. Majoran	Zitronen-Abrieb	mildes Chilisalز
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	270 g Kalbshackfleisch	180 g Schweinehackfleisch
45 g Rinderhackfleisch	1 EL Petersilienblätter	1 dicke Scheibe Bergkäse (150 g)
4 dünne Scheiben Kochschinken	Öl	

Für die Kartoffeln:

300 g festk. Kartoffeln	Salz	1 Lorbeerblatt
2 getr. rote Chilischoten	$\frac{1}{2}$ 1 TL Öl	1 2 TL Bratkartoffelgewürz

Für den Salat:

500 g feste Pilze	2 Frühlingszwiebeln	1 EL braune Butter
mildes Chilisalز	$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	1 $\frac{1}{2}$ EL Weißweinessig
Salz	1/2 TL schwarze Pfefferkörner	1/2 TL Korianderkörner
1/2 TL ganzer Kümmel		

Für die Fleischpflanzerl das Brot in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Eier mit der Milch in einen hohen Rührbecher geben. Senf, Knoblauch, Ingwer und jeweils etwas Majoran und Zitronenschale hinzufügen, mit Chilisalز würzen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Eier-Gewürz-Milch mit den Brotwürfeln mischen. Die Zwiebel schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 100 ml Wasser weich garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.

Alle drei Hackfleischsorten mit eingeweichem Brot, Zwiebelwürfeln und Petersilie mischen. Die Käsescheibe in 16 gleich große Stücke schneiden. Die Schinkenscheiben jeweils in 4 Streifen schneiden und jedes Käsestück mit 1 Schinkenstreifen umwickeln.

Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen nach und nach 16 Portionen abnehmen und zu Kugeln formen. Jede Kugel etwas flach drücken, je 1 Schinken-Käse-Stück in die Mitte setzen, mit der Fleischmasse umhüllen und zu Pflanzlerln formen. Die Pflanzlerl in einer Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm halten.

Die Kartoffeln schälen, waschen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser mit Lorbeerblatt und Chili etwa 10 Minuten weich garen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen, ganze Gewürze entfernen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Kartoffelwürfel goldbraun anbraten. Mit Bratkartoffelgewürz würzen, warm halten.

Für den Salat die Pilze putzen und trocken abreiben (Pfifferlinge, falls nötig, waschen und trocken tupfen). Die Pilze längs halbieren und in nicht zu dünne Scheiben schneiden, kleine Pfifferlinge ganz lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, die braune Butter darin verteilen und die Pilze einige Minuten anbraten. Die Frühlingszwiebeln dazugeben, darin kurz mitbraten und mit Chilisalز würzen.

Für die Marinade 125 ml Wasser mit Senf und Essig verrühren. Pfeffer-, Korianderkörner und ganzen Kümmel in eine Gewürzmühle füllen und die Marinade mit Salz und der Mischung aus der Gewürzmühle würzen.

Zum Servieren den Schwammerlsalat auf vorgewärmte Teller verteilen und mit der Marinade beträufeln. Die Kartoffelwürfel und die Fleischpflanzerl daneben anrichten.

Rinder-Tatar mit Blumenkohl und Schnittlauch-Soße

Für zwei Personen

Für das Rindertatar:

1 Schalotte	1 bis 2 Sardellenfilets	1 TL Kapern
1 Gewürzgurke	250 g mageres Rinderhackfleisch	1 ½ EL Tomatenketchup
1 EL DijonSenf	1 Prise edelsüßes Paprikapulver	mildes Chilisalز

Für den Blumenkohl:

150 g Blumenkohlröschen	1 TL Neutrales Öl	mildes Chilisalز
Zucker		

Für die Schnittlauchsauce:

60 g griech. Joghurt	½ TL scharfer Senf	Tropfen Zitronensaft
Zitronenabrieb	Ingwerabrieb	1 Prise Zucker
½ Bund Schnittlauch	mildes Chilisalز	

Für das Rindertatar:

Schalotte abziehen und eine Hälfte in feine Würfel schneiden.

Sardellenfilets trocken tupfen und mit Kapern und Gewürzgurke in feine Würfel schneiden.

Rinderhackfleisch mit Schalotte, Sardellen, Gewürzgurke, Ketchup, Senf und Paprikapulver mischen. Mit Chilisalز würzen.

Tatar mithilfe von Anrichteringen auf Vorspeisentellern anrichten.

Die Anrichteringe vor dem Befüllen von innen mit Öl einfetten, so lassen sich die Ringe leichter abziehen.

Für den Blumenkohl:

Blumenkohlröschen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl in einer Pfanne in Öl auf beiden Seiten goldbraun braten und mit Chilisalز würzen. Abschließend etwas Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen.

Für die Schnittlauchsauce:

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und eine Seite auspressen. Joghurt mit Senf verrühren. Mit einigen Tropfen Zitronensaft, Zitronenabrieb, Zucker und etwas Chilisalز abschmecken. Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln und klein hacken. Schnittlauch hinzufügen. Die Blumenkohlscheiben außen herum legen und die Schnittlauchsauce außen herum träufeln.

Innereien

Kalb-Leber auf Rosmarin-Polenta-Püree und grünem Spargel

Für zwei Personen

Für die Kalbsleber:

250 g Kalbsleber	2 EL doppelgriffiges Mehl	2 TL neutrales Öl
2 EL Butter	Pfeffer	Salz

Für das Rosmarin-Polenta-Püree:

200 ml Geflügelfond	200 ml Milch	$\frac{1}{2}$ kleines Lorbeerblatt
50 g Instant-Polentamehl	4 Zweige Rosmarin	50 g Parmesan
50 g Butter	mildes Chilisalz	1 Prise Muskatnuss

Für den grünen Spargel:

$\frac{1}{2}$ Bund grüner Spargel	70 ml Gemüsegond	1 TL kalte Butter
mildes Chilisalz	1 unbehandelte Zitrone	

Für die Kalbsleber:

Die Leber in dünne Scheiben von ca. 5 bis 8 mm schneiden und im Mehl wenden. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur sanft erhitzen und die Leberscheiben darin auf beiden Seiten je ca. 1 bis 2 Minuten sanft anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Butter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Rosmarin-Polenta-Püree:

Fond mit Milch und Lorbeer in einem Topf aufkochen, das Polentamehl einrieseln lassen und unter ständigem Rühren in 5 bis 10 Minuten zu einem Püree kochen. Parmesan reiben. Butter in einer Pfanne leicht über den Schmelzpunkt erhitzen, bis sie beginnt, sich zu bräunen. Rosmarin fein hacken. Topf vom Herd nehmen, 2 EL Parmesan, 2 TL Rosmarin und 1 EL braune Butter hinein rühren. Mit Chilisalz und Muskat abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen.

Für den grünen Spargel:

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Spargelstangen schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und mit dem Fond in eine tiefe Pfanne geben. Mit einem Blatt Backpapier bedecken und am Siedepunkt 6 bis 8 Minuten dünsten. Der Fond darf dabei weitgehend verkochen, dazu gegebenenfalls das Backpapier in den letzten Minuten abnehmen. Zum Schluss die kalte Butter unterrühren und mit Chilisalz würzen. Etwas Zitronenabrieb unterrühren.

Die Polenta auf warmen Tellern anrichten, die Leberscheiben anlegen und den Spargel außen herum verteilen.

Alfons Schuhbeck am 28. März 2019

Kalb

Kalb-Filet auf Kohlrabi-Salat mit Champignons

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

4 Kalbsfiletsteaks à 1 $\frac{1}{2}$ cm 1 TL neutrales Pflanzenöl 1 EL kalte Butter
mildes Chilisalz

Für den Salat:

1 kleiner Kohlrabi 1 Ingwerknolle 1 Lorbeerblatt
150 ml Gemüsefond 1 EL Weißweinessig 1 EL neutrales Pflanzenöl
1 EL Olivenöl mildes Chilisalz Zucker

Für die Pilze:

100 g feste Champignons 1 TL Ghee 2 EL neutrales Pflanzenöl
mildes Chilisalz

Für die Garnitur:

1 Zweig Dill 4 kleine Kohlrabiblätter

Für das Fleisch:

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Filetscheiben einlegen, anbraten, bis sie sich nach 1 bis 2 Minuten nach oben wölben und Fleischsaftperlen austreten. Die Filetscheiben wenden, weiter braten, bis sich die Scheiben wieder nach oben wölben und Fleischsaftperlen austreten.

Die Pfanne vom Herd nehmen, Butter hineingeben und mit Chilisalz würzen.

Für den Salat:

Den Kohlrabi schälen, holzige Teile wegschneiden. Ingwer in Scheiben schneiden. Den Kohlrabi in schmale Spalten schneiden, mit Fond, Ingwer und Lorbeerblatt in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und am Siedepunkt ca. 15 Minuten weich dünsten. Kohlrabi mit etwas Fond in eine Schüssel umfüllen und mit Weißwein, Öl, Chilisalz und einer Prise Zucker marinieren.

Für die Pilze:

Die Champignons putzen, falls nötig waschen, trockentupfen, halbieren und in einer Pfanne in Öl und Ghee anbraten. Mit Chilisalz würzen.

Für die Garnitur:

Den Kohlrabisalat abtropfen lassen, auf tiefen Tellern anrichten, die Champignons darauf verteilen und die Kalbsfiletscheiben darauf anrichten. Kohlrabiblätter in der Weißweinessig-Ölmarinade marinieren.

Dill und die marinierten Kohlrabiblätter zur Garnitur platzieren und das Gericht servieren.

Alfons Schuhbeck am 08. Juni 2018

Kalb-Filet mit Moghrabieh und Safran-Orangen-Karotten

Für 4 Personen

Für das Kalbsfilet:

20 g Kaffeebohnen, gemörsert	200 g Salz	200 g Zucker
Ras el-Hanout	1-2 g arab. Kaffeegewürz	500 g Kalbsfilet

Für den Moghrabieh:

4 EL Moghrabieh	Salz	1 Lorbeerblatt
1 halbierte Knoblauchzehe	2 Scheiben Ingwer	2 getr. rote Chilischoten
1/4 TL Kurkuma	50 ml Geflügelbrühe	

Für die Karotten:

10 Safranfäden	500 g Karotten	125 ml Gemüsebrühe
2 Scheiben Ingwer	1 EL kalte Butter	1 Msp. Curry mild
1 Msp. Orangen-Abrieb	mildes Chilisalz	

Für die Sauce:

300 ml Kalbsfond	1 TL Speisestärke	50 g kalte Butter
¼ TL arab. Kaffeegewürz	Salz	

Für das Kalbsfilet:

Die Kaffeebohnen in einem Mörser mittelfein zerstoßen und mit Salz, Zucker, Kaffee und Gewürzen vermischen. Das Kalbsfilet damit rundherum einhüllen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 5 Stunden im Kühlschrank marinieren. Die Marinade abnehmen, das Filet kurz waschen und trocken tupfen. Bis zum weiteren Gebrauch in Folie gewickelt kalt stellen und bestenfalls 2-3 Tage durchziehen lassen.

Das Kalbsfilet in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Steaks einseitig anbraten.

Wer mag, kann das Filet nach dem Anbraten auch in den Backofen schieben. Dazu den Backofen auf 100 Grad vorheizen, im unteren Drittel ein Ofengitter mit Abtropfblech schieben. Das Filet in etwa 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und beidseitig in der Pfanne anbraten. Auf das Ofengitter legen und in ca. 20 Minuten rosa durchziehen lassen.

Für den Moghrabieh:

Den Moghrabieh in Salzwasser mit Lorbeer, Knoblauch, Ingwer, Chilischoten und Kurkuma je nach Sorte ca. 40 Minuten weich kochen, auf einem Sieb abgießen, mit fließend kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

(Beim Moghrabieh gibt es große Unterschiede in der Kochzeit, die von 15 Minuten bis zu 1 1/2 Stunden reichen. Erfahrungsgemäß sind die meisten Sorten jedoch nach 35 bis 45 Minuten gar, wobei auch hier innerhalb des gleichen Kochvorganges manche Perlen etwas fester und andere etwas weicher werden.)

Mit der Brühe erhitzen, die Butter unterrühren und mit Chilisalz und ggf. auch mit dem Arabischen Kaffeegewürz, Curry und frisch geriebenem Ingwer würzen.

Für die Safran-OrangenKarotten:

Den Safran in 2 EL heißem Wasser etwa 10 Minuten einweichen.

Die Möhren schälen, in 4 bis 5 cm lange schmale Spalten oder schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit der Brühe in einen Topf geben, mit einem Blatt Backpapier belegen und bei kleiner Hitze in etwa 10 Minuten weich dünsten lassen.

Ingwer mit hineingeben, einige Minuten darin ziehen lassen und wieder entfernen. Die Butter mit dem eingeweichten Safran, Curry und Orangenabrieb hinein rühren, mit Chilisalz würzen.

Für die Sauce:

Den Kalbsfond auf die Hälfte einköcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren und in den köchelnden Fond rühren, bis sie leicht sämig bindet. Die Butter in kleinen Stückchen untermixen, mit arabischem Kaffeegewürz und Salz würzen.

Die Sauce auf Tellern verteilen, den Moghrabieh daraufgeben und das Kalbsfilet darauf anrichten. Die Safran-Karotten daneben legen.

Alfons Schuhbeck am 17. März 2018

Kalb-Filet, Kohlrabi, Champignons und Kartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

1 Kalbsfilet à 250 g	2 Scheiben Tramezzini-Brot	100 g Kalbsbrät
1 Zitrone, Abrieb	10 g Spinatblätter	2 EL Sahne
$\frac{1}{2}$ TL Dijon-Senf	4 Zweige Basilikum	4 Zweige Dill
4 Zweige Kerbel	4 Zweige glatte Petersilie	mildes Chilisalz
1 Muskatnuss	2 EL Ghee	Salz

Für den Kohlrabi:

2 kleine Kohlrabi	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	150 ml Gemüsefond
3 EL kalte Butter	4 EL Sahne	1 TL Stärke
1 Muskatnuss	3 Zweige glatte Petersilie	mildes Chilisalz

Für die Pilze:

100 g kleine Champignons	1 TL kalte Butter	2 TL Ghee
mildes Chilisalz		

Für die Kartoffelwürfel:

400 g festk. Kartoffeln	1 Lorbeerblatt	1 getr. rote Chilischote
mildes Chilisalz	1 TL Ghee	Salz

Für das Kalbsfilet:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Petersilie und Spinat waschen, verlesen und trocken schütteln. In kochendem Salzwasser ca. 1 Minuten blanchieren, durch ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und das restliche Wasser ausdrücken. Die vorblanchierten Blätter klein schneiden. Kerbel, Dill und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Das Brät mit der Sahne glattrühren, Petersilien-Spinat-Gemisch, Kräuter, Senf und etwas Zitronenschale unter das Kalbsbrät rühren und mit Chilisalz und Muskatnuss würzen.

Die Tramezzini-Scheiben nebeneinander auf eine Arbeitsfläche legen, mit dem Nudelholz platt rollen und auf die Länge des Kalbsfilets zuschneiden.

Das Kalbsfilet in zwei gleich große Stücke schneiden. Die Brotscheiben jeweils etwa 3 mm dick mit Brät bestreichen und mit einem Medaillon belegen. Das Brot so aufrollen, dass das Fleisch darin vollständig eingewickelt ist und ein wenig überlappt.

Etwas Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Filets im Brotmantel darin bei mittlerer Hitze rundum kräftig anbraten.

Das Fleisch auf ein Ofengitter setzen und etwa 20 Minuten rosa garen.

Für den Kohlrabi:

Den Kohlrabi mit einem Messer dünn schälen, dabei die holzigen Enden entfernen und in schmale Spalten schneiden. Kohlrabi mit dem Fond in einen kleinen Topf geben. Mit Backpapier bedecken und knapp unter dem Siedepunkt etwa 12 Minuten gerade weich garen.

2 EL Butter in einem kleinen Topf aufschäumen und bräunen. Die braune Molke durch ein Sieb passieren. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Die Kohlrabistifte mit einem Schaumlöffel herausheben und gut abtropfen lassen. Die Sahne zum Dünstfond geben. Die Stärke mit kaltem Wasser glattrühren und in die leicht köchelnde Flüssigkeit rühren, bis sie fein sämig bindet. Butter, braune Butter, Knoblauch und Petersilie hinzufügen und mit Chilisalz und Muskatnuss würzen. Den Kohlrabi untermischen und kurz erhitzen.

Für die Pilze:

Die Champignons mit einer Pilzbürste putzen, falls nötig waschen und trockentupfen. In einer

Pfanne mit Ghee anbraten, die kalte Butter einrühren und aufschäumen und mit Chilisalz würzen.

Für die Kartoffelwürfel:

Die Kartoffeln schälen, waschen, in $\frac{1}{2}$ bis 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in Salzwasser mit dem Lorbeerblatt und einer angeschnittenen Chilischote weich garen. Die Kartoffeln abgießen, gut abtropfen und auskühlen lassen. Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze rundum goldbraun braten. Mit Chilisalz würzen.

Den Rahmkohlrabi mittig auf warmen Tellern verteilen. Das Kalbsfilet halbieren und mit den Schnittseiten nach oben darauf legen.

Champignons und Kartoffelwürfel außen herum streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 08. Juni 2018

Kalb-Medaillons mit Risotto, Rosenkohl, Chili-Soße

Für zwei Personen

Für das Risotto:

100 g Risottoreis	150 ml Geflügelfond	150 ml Kokosmilch
100 ml Ananassaft	½ TL brauner Rum	20 g Pistazien
20 g Mandelblättchen	10 g Erdnüsse (ohne Salz)	mildes Chilusalz

Für die Kalbsmedaillons:

4 Kalbsmedaillons	1 TL Öl	mildes Chilusalz
-------------------	---------	------------------

Für den Rosenkohl:

80 g Rosenkohl	50 ml Geflügelfond	1 EL Butter
mildes Chilusalz	Muskatnuss	

Für die Sauce:

1 EL Speisestärke (15 g)	1 rote Chilischote	50 g Zucker
3 EL Weißweinessig	1 TL Tomatenmark	1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwerknolle	1 TL Salz	

Für das Risotto:

Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze zum Teller warmstellen vorheizen.

Reis mit Fond, Kokosmilch und Ananassaft in einen Topf geben und erhitzen. Ein Blatt Backpapier direkt darauflegen und alles knapp unter dem Siedepunkt ca. 20 Minuten ziehen lassen, bis die Reiskörner zwar gar sind, aber noch einen leichten Biss haben. Zum Schluss mit Rum verfeinern. Nüsse grob hacken und unterziehen. Risotto mit Chilusalz würzen.

Für die Kalbsmedaillons:

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Medaillons einlegen, anbraten, bis sie nach ca. 2 Minuten Fleischsaftperlen austreten. Die Fleischscheiben wenden, weiter braten, bis erneut Fleischsaftperlen austreten. Mit Chilusalz würzen und immer wieder mit heißem Fett begießen.

Für den Rosenkohl:

Rosenkohl putzen, vierteln, in Salzwasser fast weich kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kurz vor dem Anrichten in einem Topf den Fond erhitzen, Rosenkohlviertel zugeben und kurz darin erhitzen. Butter hinzufügen und mit Chilusalz und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Für die Sauce:

Das Stärkemehl mit ca. 1 EL Wasser glatt rühren. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, den Samenstrang ebenfalls entfernen und die Schotenhälften in kleine Würfel schneiden.

Knoblauchzehe abziehen, Ingwer schälen, beides sehr fein hacken. Ca. 350 ml Wasser mit Chili, Zucker, Salz, Essig, Tomatenmark, Knoblauch und Ingwer aufkochen lassen, die Stärkemehlmischung hineinrühren und unter Rühren knapp 2 Minuten schwach köcheln lassen. Mit einem Stabmixer kräftig durchmischen und abkühlen lassen. Restliche Sauce lässt sich im Kühlschrank mehrere Wochen aufbewahren.

Kalbsmedaillons mit Piña-Colada-Risotto, Rosenkohl und süß-scharfer Chilisauce auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 08. Dezember 2017

Kalb-Rücken, Grünkohl, Kürbis, gebratene Butterkartoffeln

Für zwei Personen

Für den Kalbsrücken:

2 Scheiben Kalbsrücken, 1,5 cm 1 TL Steakgewürz 2 EL Olivenöl
Mildes Chilusalz 1 TL neutrales Öl

Für den Grünkohl:

500 g Grünkohl 80 ml Gemüsefond 2 TL Sahnemeerrettich
80 g Sahne 1 Muskatnuss mildes Chilusalz, Salz

Für die Kartoffeln:

200 g festk. Kartoffeln 1 TL glatte Petersilie 1 TL Butter
1 TL neutrales Öl Bratkartoffelgewürz mildes Chilusalz, Salz

Für den Kürbis:

4 EL Kürbisstücke 2 EL Kürbis-Flüssigkeit (Glas) 2 TL kalte Butter

Für den Kalbsrücken:

Das Fleisch waschen und trockentupfen. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Fleischscheiben darin anbraten, bis an der Oberseite Fleischsaftperlen austreten. Wenden und erneut braten, bis Fleischsaftperlen austreten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Olivenöl mit Steakgewürz und Chilusalz verrühren und die Fleischscheiben beim Anrichten damit beträufeln.

Für den Grünkohl:

Grünkohl putzen, von den harten Stielen zupfen und in kleine Blättchen reißen. Etwa 4 Minuten in Salzwasser bissfest kochen, kalt abschrecken und das überschüssige Wasser ausdrücken. Grünkohl mit Fond und Sahne erhitzen, den Meerrettich hinzufügen und mit Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für die Kartoffeln:

Kartoffeln putzen und halbieren. In Salzwasser 10 Minuten weich kochen, auf einem Sieb abgießen und ausdampfen lassen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Kartoffeln auf der Schnittseite darin einlegen. Einige Minuten goldbraun braten, wenden und einige Minuten weiter braten. Die Kartoffeln mit Bratkartoffelgewürz und Chilusalz würzen und die Butter dazugeben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Zum Schluss mit den Kartoffeln vermengen.

Für den Kürbis:

Kürbisstücke je nach Größe ggf. noch etwas kleiner schneiden und in der Einlegeflüssigkeit erhitzen, bis sie fast verkocht ist. Vom Herd nehmen und die Butter hineinschmelzen lassen.

Das Fleisch auf warmen Tellern anrichten, den Grünkohl mit dem Kürbis und der Meerrettichsauce dazugeben und die Kartoffeln außen herum verteilen.

Alfons Schuhbeck am 09. Januar 2019

Kalb-Rücken-Steak, Kartoffel-Gemüse-Gröstl, Limetten-Dip

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Kalbsrückensteaks à 150 g $\frac{1}{2}$ TL Öl Salz
schwarzer Pfeffer

Für den Dip:

100 g griechischer Joghurt 2 EL Geflügelfond 1 Limette
4 bis 5 Estragonblättchen 1 Prise Zucker mildes Chilisalz

Für das Gemüse:

4 Stangen grüner Spargel 4 Stangen weißer Spargel 2 festkochende Kartoffeln
2 Karotten 1 Knoblauchzehe 4 cm Ingwer
1 Zitrone 70 ml Gemüsefond 2 TL kalte Butter
1 Prise gemahlener Kümmel 1 Prise getrockneter Majoran 1 Zweig glatte Petersilie
1 TL Öl mildes Chilisalz Salz
schwarzer Pfeffer

Für den Dip die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Joghurt mit dem Fond verrühren und mit einigen Tropfen Limettensaft, dem Limettenabrieb, dem Estragon sowie einer Prise Zucker und Chilisalz würzen.

Für das Gemüse die Kartoffel waschen, schälen und in zentimetergroße Würfel schneiden. In Salzwasser knapp gar kochen, auf ein Sieb abgießen und auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Kartoffelwürfel darin goldbraun anbraten. Mit einer Prise gemahlenem Kümmel, Majoran, Salz und Pfeffer würzen und einen Teelöffel Butter hinzufügen. Den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Die holzigen Enden des weißen Spargels wegschneiden und den Rest schälen. Die Karotten ebenfalls schälen, je nach Dicke längs halbieren und mit den beiden Spargelsorten schräg in einen halben bis einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Karottenscheiben mit dem Fond in einen Topf geben. Ein Blatt Backpapier darauf legen und 12 bis 15 Minuten weich garen. Nach sechs bis acht Minuten den Spargel hinzufügen und alles zusammen fertig garen. Währenddessen den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Am Ende der Garzeit einen Teelöffel kalte Butter mit Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale und Petersilie hinzufügen und mit Chilisalz würzen.

Für das Fleisch eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend etwa zweieinhalb Minuten anbraten, bis es an der Oberfläche leicht zu schwitzen beginnt und sich nach oben wölbt. Die Steaks wenden, noch einmal etwa zweieinhalb Minuten braten, bis sich die Fleischstücke wieder nach oben wölben und rötlicher Fleischsaft austritt.

Die Steaks vom Herd nehmen, in der Pfanne noch ein bis zwei Minuten ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Je ein Fleischsteak auf einen warmen Teller legen, das Gemüse daneben anrichten, die Kartoffelwürfel dazwischen platzieren und den Dip außen herum träufeln.

Alfons Schuhbeck am 17. April 2015

Kalb-Rückensteak, Tomaten-Ragout, Grünkohl, Püree

Für zwei Personen

Für das Kalbsrückensteak:

2 Kalbrückensteaks à 200 g Pflanzenöl

Für das Ragout:

3 Tomaten 1 großer TK-Artischockenboden 50 g schwarze Oliven
50 grüne Oliven 2 Frühlingszwiebeln 1 EL kalte Butter
50 ml Geflügelfond $\frac{1}{2}$ TL neutrales Pflanzenöl mildes Chilusalz

Für den Grünkohl:

2 große Blätter Grünkohl 40 g Kichererbsen 1 EL Erdnüsse
3 EL Geflügelfond 1 EL kalte Butter Muskatnuss
mildes Chilusalz Pfeffer

Für das Selleriepüree:

250 g Knollensellerie 1 kleine Kartoffel 1 EL kalte Butter
1 EL braune Butter 50 ml Geflügelfond 1 Vanilleschote
Muskatnuss mildes Chilusalz

Für das Kalbsrückensteak: Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten kurz anbraten, bis der Fleischsaft leicht austritt. Die Steaks aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmstellen. Die Pfanne mit dem Bratensatz für das Ragout aufbewahren.

Für das Ragout: Den Strunk aus den Tomaten herausschneiden, über Kreuz einschneiden und für ca. 20 Sekunden in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Die Tomaten aus dem kochenden Wasser nehmen und in Eiswasser abschrecken. Anschließend die Tomaten häuten, vierteln, die Kerne entfernen und die Tomatenfilets quer halbieren. Die Artischockenböden in schmale Spalten schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen, die Enden entfernen und in 1 $\frac{1}{2}$ bis 2 cm lange Stücke schneiden. Den Bratensatz mit Geflügelfond ablöschen, Frühlingszwiebeln und Artischocken dazugeben und 2 Minuten dünsten. Tomaten und Oliven dazugeben und kurz erhitzen. Die Butter unterrühren und mit Chilusalz würzen.

Für den Grünkohl: Den Grünkohl putzen, in einzelne Blätter teilen und die Blattrippen entfernen. Die Blätter waschen und für ca. 4 Minuten in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Grünkohl mit Kichererbsen, Erdnüssen und Geflügelfond in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Butter unterrühren und mit Muskatnuss, Chilusalz und Pfeffer würzen.

Für das Selleriepüree: Den Knollensellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen, Sellerie, Kartoffel und Vanille dazugeben und zugedeckt für ca. 20 Minuten weich schmoren. Sellerie und Kartoffeln mit einem Schaumlöffel herausnehmen, die Vanille entfernen, und mit etwas Flüssigkeit in der Moulinette pürieren. Für die braune Butter, Butter in einen Topf geben und erhitzen, bis Schaum aufsteigt und sie sich zu bräunen beginnt. Anschließend durch ein Sieb geben. Die braune und kalte Butter unter das Püree rühren, mit Chilusalz würzen und mit frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Kalbsrückensteak mit Tomaten-Artischocken-Ragout, Grünkohl und Selleriepüree auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 10. November 2017

Lamm

Gebratener Lamm-Rücken, Bohnen-Gemüse, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

300 g Lammlachs	1 Zehe Knoblauch	1 unbehandelte Zitrone
2 Scheiben Ingwer	1 Zweig Rosmarin	2 EL mildes Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Neutrales Pflanzenöl	1 Msp. Räucherpaprika	Pyramidensalz, Pfeffer

Für das Bohnengemüse:

150 g breite Bohnen	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 Scheibe Ingwer
1 unbehandelte Zitrone	3 EL Gemüsefond	1 EL kalte Butter
$\frac{1}{2}$ TL Dill	Mildes Chilisalz	

Für das Selleriepüree:

250 g Knollensellerie	50 g mehlig. Kartoffeln	40 g kalte Butter
75 ml Gemüsefond	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben.

Für den Lammrücken Fleisch waschen und trockentupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Lammfleisch darin rundherum kurz anbraten. Den Lammrücken auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen circa 25 Minuten rosa durchziehen lassen.

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone waschen, abtrocknen und Schale abreiben. Rosmarin waschen. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Rosmarin, Knoblauch, Ingwer, drei Messerspitzen Zitronenabrieb und etwas Räucherpaprika und Pfeffer hinzufügen, leicht salzen und alles zusammen sanft erwärmen. Lammrücken aus dem Ofen nehmen, in die Pfanne legen, kurz darin wenden und salzen, aber nicht mehr braten.

Für das Selleriepüree Sellerie schälen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Kartoffel schälen und ebenfalls würfeln. In einem kleinen Topf Fond erhitzen, Sellerie und Kartoffeln hineingeben und etwa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel weichdünsten. Abgießen und die Kochflüssigkeit auffangen. Gemüse in einen hohen Rührbecher geben, mit einem Stabmixer pürieren und dabei nur so viel Kochflüssigkeit wie nötig hinzufügen. Zuletzt 30 g kalte Butter dazugeben. In einer Pfanne einen Esslöffel Butter schmelzen und braun werden lassen. Die braune Butter nun ebenfalls unter das Püree rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Bohnen in einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Bohnen putzen, waschen, schräg in eineinhalb Zentimeter breite Stücke schneiden und im Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone waschen, abreiben und einen Streifen der Schale abziehen.

Dill fein hacken. Bohnen mit Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale und Fond in einem Topf erhitzen. Kalte Butter unterrühren, Dill hinzufügen und Bohnen mit Chilisalz würzen.

Den Lammrücken schräg in Scheiben schneiden, auf warmen Tellern anrichten und mit dem Pyramidensalz bestreuen. Die Bohnen und das Selleriepüree daneben anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 25. September 2015

Lamm-Gröstl mit Wachtel-Spiegelei und grüner Soße

Für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

250 g kleine festk. Kartoffeln	1 TL kalte Butter	Pflanzenöl
gemahlener Kümmel	getrockneter Majoran	mildes Chilusalz, Salz

Für das Gemüse:

1 Stange Staudensellerie	10 Romanesco-Röschen	100 g grüner Spargel
$\frac{1}{2}$ kleiner Fenchel mit Grün	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwerknolle
50 ml Gemüsefond	1 TL kalte Butter	Muskatnuss, Sonnenblumenöl

Für das Fleisch:

250 g Lammlachs	2 Rosmarinzweige	1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwerknolle	1 Zitrone (Schale)	1 TL kalte Butter
Sonnenblumenöl		

Für das Wachtelspiegelei:

2 Wachteleier	1 TL kalte Butter	Salz
---------------	-------------------	------

Für die grüne Sauce:

100 g Babyspinat	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilienblätter	30 g gemischte Kräuter
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwerknolle	1 Zitrone
1 EL ger. Mandelblättchen	2 EL Schmand	4 EL Sonnenblumenöl
2 EL Olivenöl	Zucker	mildes Chilusalz

Für die Kartoffeln:

In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Kartoffel hineingeben und weich kochen. Abgießen schälen, auskühlen lassen und halbieren. In einer Pfanne in wenig Öl anbraten. Mit Kümmel, Majoran und etwas Chilusalz würzen. 1 TL kalte Butter unterziehen.

Für das Gemüse:

Den Staudensellerie waschen, schräg in 0,5 bis 1 cm dicke Scheiben schneiden. Romanesco waschen und trocken tupfen. Wasser aufkochen, salzen, erst den Staudensellerie, dann den Romanesco leicht bissfest kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Grünen Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen, schräg in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden.

Fenchel abrausen, trocken tupfen, das Grün abzupfen und aufbewahren. Fenchel in einzelne Blätter teilen und in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden.

Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen, Spargel und Fenchel darin ein paar Minuten anbraten. Fond angießen und das Gemüse einige Minuten weich dünsten. Knoblauch abziehen, fein würfeln und Ingwer reiben. Knoblauch und Ingwer in den Fond geben und mit Staudensellerie und Romanesco erhitzen. Mit Chilusalz und Muskatnuss würzen und etwas kalte Butter untermischen. Das Gemüse und die Kartoffeln vermengen.

Für das Fleisch:

Den Lammlachs waschen, trocken tupfen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Lammwürfel darin einige Minuten rosa braten. Rosmarin abrausen, trockenwedeln, Nadeln zupfen und in einen Mörser geben. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ingwer reiben und Schale von der Zitrone reißen. Zitronenschale, Ingwer und Knoblauch in den Mörser geben und fein reiben. Die Pfanne vom Herd nehmen, mit Gewürzmischung und Chilusalz würzen und 1 TL kalte Butter unterrühren.

Für das Wachtelspiegelei:

Eine Pfanne bei milder Temperatur sanft erhitzen. Etwas Butter mit einem Pinsel darin verteilen und etwas salzen. Die Wachteleier mit einem Sägemesser anritzen, in die Pfanne schlagen und 2 bis 3 Minuten stocken lassen.

Für die grüne Sauce:

Den Spinat vorsichtig waschen und trocken tupfen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen und Petersilie und Spinat darin 1 Minute blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, Wasser ausdrücken, klein schneiden. Kerbel, Basilikum, Dill, Estragon und Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Blätter von den Stielen zupfen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und feinhacken. Ingwer reiben.

Kerbel, Basilikum, Dill, Estragon, Schnittlauch, 1 Msp. Knoblauch, 1 Msp. Ingwer, Mandelblättchen, Sonnenblumen- und Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Öl hinzufügen, so dass es sich mixen lässt. In eine Schüssel umfüllen, den Schmand unterrühren. Schale der Zitrone abreiben, halbieren und auspressen. Sauce mit Chilisalz, Zucker, $\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft und 1 Msp. Zitronenabrieb würzen.

Das Kartoffel-Gemüse-Mischung auf Tellern anrichten, Lammwürfel dazwischen setzen, je ein Wachtelspiegelei darauf setzen, Sauce herum

Alfons Schuhbeck am 29. März 2018

Lamm-Rücken auf orientalischem Paprika-Zucchini-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

300 g Lammlachs	1 Orange	1 Zitrone
1 Zehe Knoblauch	1 Wurzel Ingwer, ca. 1 cm	1 Schote Vanille, ca. 3 cm
5 Kardamomkapseln	1 Stange Zimt	1 TL Pflanzenöl
2 EL mildes Olivenöl	mildes Chilisalz	

Für das Gemüse:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
1 Aubergine	75 g stückige Dosen-Tomaten	100 g passierte Dosen-Tomaten
1 Orange	1 Zwiebel	175 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL fein geriebener Knoblauch	$\frac{1}{2}$ TL fein geriebener Ingwer	$\frac{1}{4}$ TL Räucherpaprika
$\frac{1}{2}$ TL Ras el hanout	1 EL mildes Olivenöl	Zucker, Salz

Für die Garnitur:

4 Stängel Kerbel

Für das Lamm den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und etwas Pflanzenöl mit einem Pinsel darin verteilen. Das Lammfleisch abbrausen, trocken tupfen und von allen Seiten kurz anbraten. Anschließend auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen 25 Minuten rosa durchziehen lassen. Für das Gemüse die Zwiebel abziehen und ein Viertel davon in feine Würfel schneiden. Anschließend in einem Topf mit 50 Milliliter Wasser weich garen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. 75 Milliliter Gemüsefond und die passierten Tomaten aus der Dose dazugeben und knapp unter dem Siedepunkt fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren. Ein paar Zesten von der Orangenschale abziehen. Die stückigen Tomaten in die Sauce geben und mit Knoblauch, Ingwer und dem Orangenabrieb würzen. Anschließend mit Salz, Ras el hanout, Räucherpaprika und einer Prise Zucker würzen und die Sauce warm halten. Die Zucchini und die Aubergine putzen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die übrige Zwiebel in mittelgroße Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Die restlichen 100 Milliliter Fond in einer großen Pfanne erhitzen. Aubergine, Zwiebel und Paprika darin bei mittlerer Hitze fünf Minuten dünsten. Dann die Zucchini-scheiben dazugeben und alles weitere vier Minuten dünsten. Den Gemüse-Mix in die Tomatensauce geben und knapp unter dem Siedepunkt fünf Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten das Olivenöl unterrühren. Für das Lamm eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Einige Zesten von der Zitrone und der Orange abreiben. Den Ingwer schälen und zwei dünne Scheiben abschneiden. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Zimtstange zerdrücken und drei kleine Splitter bei Seite legen. Die Kardamomkapseln andrücken. Anschließend den Knoblauch, den Zitronen- und Orangenabrieb, das Vanillemark, die Zimtsplitter und die Kardamomkapseln in der Pfanne einige Minuten ziehen lassen. Den Lammrücken darin wenden und mit Chilisalz würzen. Das Fleisch anschließend in Scheiben schneiden. Das Paprikagemüse auf warmen Tellern verteilen und den Lammrücken darauf anrichten. Anschließend mit etwas Kerbel garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 07. November 2014

Lamm-Rücken in Gewürz-Brösel, Salat-Pesto, Spargel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

1 Lammlachs à 300 g	20 g gemahlene Haselnüsse	50 g Pankobrösel
1 EL Lammgewürz	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	1 TL mildes Chilusalz
$\frac{1}{2}$ TL neutrales Pflanzenöl		

Für das Pesto:

$\frac{1}{4}$ Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Msp. Ingwerabrieb
1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 TL gebräunte Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Muskatnuss	4 EL Olivenöl	3 EL neutrales Pflanzenöl
mildes Chilusalz	Salz	

Für den Spargel:

150 g weißer Spargel	150 g grüner Spargel	1 Knolle Ingwer à 1 cm
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter	4 EL Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	1 Vanilleschote	1 Muskatnuss
mildes Chilusalz		

Für den Lammrücken:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lammrücken waschen, trockentupfen, von Fett und Sehnen befreien und in einer Pfanne mit Öl rundum anbraten. Das Filet auf das Backofengitter legen und im Ofen etwa 30 Minuten garen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Brösel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Gegen Ende die Haselnüsse dazugeben und etwas mitrösten, bis alles goldbraun ist. In eine Schüssel füllen, Lammgewürz unterrühren, mit Chilusalz würzen, etwas abkühlen lassen und den Schnittlauch unterrühren. Den Lammrücken in den Gewürzbröseln wenden und das Fleisch in Stücke schneiden.

Für das Pesto:

Die Salatblätter waschen und trockenschleudern. Die Petersilie abrausen, trockenwedeln und zupfen. Die Petersilienblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und mit den Händen gut ausdrücken.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und reiben. Die Salatblätter mit Petersilie, Pinienkernen, Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale und -saft sowie beiden Ölen in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Chilusalz und Muskatnuss würzen.

Für den Spargel:

Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel waschen und nur im unteren Drittel schälen. Jeweils die holzigen Enden entfernen und die Spargelstangen schräg in Scheiben schneiden und die Spitzen halbieren. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und 2 Scheiben abschneiden. Vanilleschote längs halbieren und mit dem Messerrücken das Mark auskratzen. Den Puderzucker in einer Pfanne hell karamellisieren und beide Spargelsorten darin andünsten. Den Fond angießen, mit einem Blatt Backpapier bedecken und den Spargel bei milder Hitze 7 Minuten bissfest garen. Etwas Fond angießen. Am Ende der Garzeit die Butter unterrühren. Den Knoblauch mit Ingwer, Vanilleschote und -mark dazugeben, mit Chilusalz und Muskatnuss würzen. Kurz ziehen lassen, dann Knoblauch, Ingwer und Vanilleschote wieder entfernen. Das Lamm auf warme Teller legen. Das Spargelgemüse daneben anrichten und das Pesto außen herum träufeln.

Alfons Schuhbeck am 13. April 2017

Lamm-Rücken mit Spargel-Gemüse, Rucola-Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

300 g Lammlachs	4 Stangen Spargel	4 Stangen grüner Spargel
4 Minikarotten	40 g Rucola	50 g Ingwer
3 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 TL Mandelblättchen
20 g Parmesan	50 g Butter	1 Vanilleschote
1 TL Puderzucker	½ Bund Basilikum	1 Zweig Thymian
1 Muskatnuss	3 EL Gemüsefond	Sonnenblumenöl, Olivenöl
mildes Chilisalz	Zucker, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Vier Esslöffel der Butter in einem Topf bräunen und erkalten lassen. Eine Pfanne erhitzen und einen Teelöffel Sonnenblumenöl darin mit einem Pinsel verstreichen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in dem heißen Öl kurz rundherum anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, auf ein Gitter in den vorgeheizten Backofen geben und darin circa 25 Minuten rosa durchziehen lassen. Eine Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und auspressen. Von der Butter 20 Gramm zusammen mit den Knoblauchscheiben, zwei Scheiben Ingwer sowie dem Thymianzweig in die Pfanne geben, erwärmen und einige Minuten ziehen lassen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Blätter vom Basilikum zupfen, waschen und trocken tupfen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine Hälfte klein schneiden. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Parmesan reiben. Den Rucola zusammen mit dem Basilikum, den Knoblauchscheiben, den Mandelblättchen etwas Zitronenabrieb sowie einigen Tropfen Zitronensaft, drei Esslöffeln Olivenöl und der braunen Butter und zu einem sämigen pürieren. Das Pesto mit Chilisalz pürieren. Den weißen Spargel schälen, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und von beiden Sorten die Enden entfernen. Die Spargelstangen längs halbieren und schräg dritteln. Die Minikarotten schälen, längs halbieren und je nach Länge gegebenenfalls halbieren. Den Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hell karamellisieren lassen. Beide Spargelsorten sowie die Karotten darin anschwitzen. Mit dem Fond aufgießen und das Gemüse bei Schwacher Hitze sechs bis acht Minuten zugedeckt garen, bis der Fond weitestgehend eingekocht ist. Die Vanilleschote längs halbieren und zusammen mit der übrigen halbe Knoblauchzehe, dem Ingwer und je einer Prise Muskat und Chilisalz würzen. Einige Minuten ziehen lassen und anschließend den Ingwer, den Knoblauch und die Vanilleschote wieder entfernen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Anschließend aufschneiden. Den Lammrücken zusammen mit dem Spargel auf einem Teller anrichten. Das Pesto darüber und außen herum träufeln und servieren.

Alfons Schuhbeck am 04. April 2014

Lamm-Rücken und Calamari in Kräuterbutter mit Weißbrot

Für 4 Personen

Für Lamm und Calamari:

1½-2 TL Öl	2 Lammlachse	2 EL Butter
2 TL geh. Rosmarinnadeln	1 Knoblauchzehe (Scheiben)	mildes Chilisalz
300 g Calamaretti	2 Streifen Zitronenschale	2 getr. rote Chilischoten
Salz	2 Doradenfilets (mit Haut)	

Für das Gemüse:

1 Fenchelknolle	150 g Brokkolini	4 Stangen grüner Spargel
80 ml Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe (Scheiben)	2 Scheiben Ingwer
1 Streifen Zitronenschale	1 Streifen Orangenschale	3 cm Vanilleschote
2 Splitter Zimtrinde	Salz, Muskatnuss	2 rote Chilischoten

Für die Kräuterbutter:

1 TL geh. Rosmarinnadeln	125 g weiche Butter	2 Handvoll Kräuterblätter
1 TL Zitronen-Abrieb	1-2 gerieb. Knoblauchzehen	1 TL gerieb. Ingwer
	mildes Chilisalz	

Für das Lamm den Backofen auf 100°C vorheizen. Auf die mittlere Schiene ein Ofengitter und darunter ein Abtropfblech schieben. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, ½ TL Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Das Lammfleisch rundum kurz anbraten, herausnehmen und im Ofen auf dem Ofengitter 20 bis 30 Minuten rosa durchziehen lassen. Inzwischen die Butter in einer Pfanne zerlassen, Rosmarin und Knoblauch dazugeben und mit Chilisalz würzen. Zum Servieren die Lammlachse aus dem Ofen nehmen und in der Würzbutter wenden.

Für das Gemüse den Fenchel putzen, waschen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Brokkolini putzen und waschen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden entfernen, die Stangen schräg in 3 bis 4 Stücke schneiden. Fenchel, Brokkolini und Spargel mit der Brühe in eine tiefe Pfanne geben, ein Blatt Backpapier darauflegen und das Gemüse 5 bis 8 Minuten weich dünsten. Dann Knoblauch, Ingwer, Zitronen- und Orangenschale, Vanille, Zimt und Chilis dazugeben. Zuletzt mit etwas Muskatnuss und Salz würzen. Die ganzen Gewürze zum Servieren wieder entfernen.

Für die Kräuterbutter die weiche Butter schaumig schlagen und Kräuter, Rosmarin, Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale unterrühren. Mit Chilisalz würzen, mit Backpapier zu einer Rolle formen und kühl stellen.

Kopf und Arme der Calamaretti samt den Eingeweiden aus dem Körperbeutel ziehen, ebenso das durchsichtige Fischbein. Den Kopf von den Armen abtrennen, dabei den harten Schnabel mit entfernen. Die hauchdünne Haut von den Beuteln (Tuben) abziehen. Die Tuben aufschneiden und die restlichen Eingeweide entfernen. Tuben und Arme gründlich waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, 1 TL Öl darin verstreichen und die Calamari mit Zitronenschale und Chilis 1 bis 2 Minuten braten. Vom Herd nehmen, etwas Kräuterbutter hinzufügen und zerlassen, mit Salz abschmecken.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne im restlichen Öl auf der Haut wenige Minuten goldbraun braten. Wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und Fisch in der Nachhitze der Pfanne saftig durchziehen lassen. Etwas Kräuterbutter hinzufügen, mit Chilisalz würzen.

Zum Servieren den Lammrücken in breite Stücke schneiden. Das Gemüse auf einem großen vorgewärmten Teller anrichten, die Lammstücke dazwischensetzen und etwas Kräuterbutter darauflegen. Die Doradenfilets mit den Calamaretti auf einen weiteren vorgewärmten Teller setzen, die übrige Kräuterbutter dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 12. November 2019

Lamm-Rücken, gegrillter Fenchel, Polenta-Rosmarin-Püree

Für zwei Personen

Für das Lamm:

300 g Lammlachs	0,5 Zitrone	1 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe	0,5 Orange	2 EL mildes Olivenöl
3 cm Vanilleschote	3 Zimtrindensplitter	5 Kardamomkapseln
Öl		

Für den gegrillten Fenchel:

4 Babyfenchel (à 45–50 g)	2 TL mildes Olivenöl	Mildes Chilisalز
---------------------------	----------------------	------------------

Für das Polenta-Rosmarin-Püree:

50 g Instant Polentamehl (Maisgrieß)	20 g Parmesan	200 ml Milch
50 g Butter	200 ml Gemüesfond	1 kleines Lorbeerblatt
1 Zweig Rosmarin	1 Muskatnuss	mildes Chilisalز

Für den Lavendeljoghurt:

200 g Rahmjoghurt	0,5 Ingwer	0,5 Knoblauchzehe
1 EL Gemüesfond	1 TL Anissamen,	1 TL Fenchelsamen
1 TL Korianderkörner	$\frac{1}{2}$ TL Lavendelblüten	1 Vanilleschote
mildes Chilisalز		

Für das Lamm:

Mildes Chilisalز, zum Würzen Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Lammfleisch waschen, trocken tupfen und rundherum in der Pfanne kurz anbraten. Herausnehmen, auf das Ofengitter legen und im Backofen etwa 25 Minuten rosa durchziehen lassen.

Zitrone und Orange waschen und die Hälfte der Schale abreiben.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen, fein hacken und mit Olivenöl, Knoblauch, Zitronenschale, Orangenschale, Vanille, Zimt und angedrücktem Kardamom in einer Pfanne erwärmen und einige Minuten ziehen lassen. Lammrücken aus dem Ofen nehmen, in der Pfanne wenden und mit Chilisalز würzen.

Für den gegrillten Fenchel:

Ist kein Babyfenchel erhältlich, wird eine große Fenchelknolle in 2 bis 3 mm dicke Scheiben geschnitten, die gegrillt werden.

Fenchel putzen, waschen, die holzigen Stängel entfernen und die Knollen längs halbieren. (Der Strunk hält die Blätter zusammen und sollte daher nicht weg geschnitten werden.)

In einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze ohne (oder mit wenig) Öl auf beiden Seiten hell anbraten. Zum Schluss mit Olivenöl beträufeln und mit Chilisalز würzen.

Für das Polenta-Rosmarin-Püree:

Zwei Esslöffel vom Parmesan reiben und beiseite stellen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und ebenfalls beiseite stellen. Fond mit Milch und Lorbeer in einem Topf aufkochen, das Polentamehl einrieseln lassen und unter ständigem Rühren in 5 bis 10 Minuten zu einem sämigen Püree kochen. Butter in einem Topf leicht über den Schmelzpunkt erhitzen, bis die enthaltene Milch beginnt sich zu bräunen, und ein Haselnussaroma freisetzt.

Püree vom Herd nehmen, Rosmarin, Parmesan und 2 Esslöffel braune Butter hinein rühren. Mit Chilisalز und Muskat abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen.

Für den Lavendeljoghurt:

Anissamen, Fenchel- und Korianderkörner vermischen und in eine Gewürzmühle füllen. Joghurt mit Gemüsefond glatt rühren. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und reiben. Vanillestange der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.

Lavendelblüten sowie 1 Messerspitze Knoblauch, 1 Messerspitze Ingwer und Vanillemark einrühren, mit den Gewürzen aus der Mühle würzen und mit dem Chilisalز und 1 Prise Zucker abschmecken. Nach Belieben mit etwas brauner Butter verfeinern.

Tipp: anstelle der Einzelgewürze kann man auch ausgezeichnet Südfranzösisches Lavendelsalz nehmen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 24. August 2018

Meer

Garnelen-Curry mit Fenchel und Kräuter-Reis

Für zwei Personen

300 g Riesen-Garnelen	200 g Basmatireis	70 g Zucchini
1 Zitrone	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer
2 Lauchzwiebeln	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 kleine rote Paprikaschote
1 kleine Fenchelknolle	2 TL Tomatenmark	1 EL Butter
400 ml Fischfond	300 ml Geflügelfond	4 EL Sahne
60 g stückige Dosen-Tomaten	1 Bund glatte Petersilie	2 Zweige Kerbel
2 Zweige Basilikum	1 TL milder Curry	$\frac{1}{4}$ TL geräucherter Paprika
1 TL Speisestärke	1 TL brauner Zucker	Salz, Pfeffer

Den Reis in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser waschen, bis dieses klar abläuft und den Reis in einen Topf geben. Mit dem Geflügelfond auffüllen und am Siedepunkt 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln, die Paprikaschote halbieren, vom Strunk befreien, entkernen, mit einem Sparschäler schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und samt dem Strunk ebenfalls in kleine Würfel schneiden. In einem Topf bei mittlerer Hitze den braunen Zucker schmelzen lassen, Zwiebeln und Paprika mit dem Fenchel hinein rühren und etwas darin andünsten. Das Tomatenmark hinein rühren und darin etwas anbraten, mit Fischfond aufgießen und um ein Drittel einköcheln lassen. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Sahne mit dem Knoblauch, zwei Scheiben Ingwer und dem Curry dazu geben. Den geräucherten Paprika mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und hinein rühren. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und in den köchelnden Sud rühren, bis er leicht sämig bindet. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in ein halben Zentimeter großes Stück schneiden. Die Zucchini waschen und ebenfalls in einen halben Zentimeter dicke Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln, die Zuchiniwürfeln und die Tomaten hinein geben und erhitzen. Ein halbes Bund Petersilie klein schneiden, von der Zitrone die Zitronenschale reiben. Die Petersilie mit dem einem Teelöffel Zitronenabrieb in die Sauce geben und salzen. Die Garnelen schälen, entdarmen und längs halbieren. In einem Topf Salzwasser aufkochen und vom Herd nehmen. Die Garnelen in das Wasser geben, zwei Minuten ziehen lassen, auf ein Sieb abgießen und in das Currygericht mischen. Den Reis abgießen. Die restliche Petersilie, den Kerbel und den Basilikum fein hacken. Die Butter und die Kräuter unter den Reis mischen. Das Garnelencurry auf einem Teller anrichte und den Reis dazu geben. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 27. September 2013

Kürbis-Curry mit gebackenen Garnelen

Für 4 Personen:

Für den Rahm:

200 g griech. Joghurt (10%)	1 geriebene Knoblauchzehe	1 Msp. geriebener Ingwer
1 TL Zitronen-Abrieb	1 TL Orangen-Abrieb	1/2-1 EL Koriandergrün
1/2-1 El Minzeblätter	mildes Chilisalز	Zucker

Für das Curry:

1 Butternusskürbis (1 kg)	2 EL Honig	2 EL Tomatenmark
600 g pürierte Tomaten (Dose)	200 ml Gemüsebrühe	2 TL mildes Currypulver
½ TL edelsüßes Paprikapulver	¼ TL geräuch. Paprikapulver	1 gerieb. Knoblauchzehe
½ TL fein geriebener Ingwer	1 Msp. Orangen-Abrieb	mildes Chilisalز
1-2 TL Öl	3 cm Vanilleschote	

Für die Garnelen:

50 g Mehl	15 g Speisestärke	60 ml eiskaltes Wasser
40 ml eiskalter Weißwein	1 TL Öl	12 Riesengarnelen
Öl	mildes Chilisalز	

Für den Rahm saure Sahne oder Joghurt mit Knoblauch, Ingwer, Zitronen- und Orangenschale verrühren. Koriander und Minze hinzufügen und unterrühren, den Rahm mit Chilisalز und 1 Prise Zucker würzen.

Für das Curry den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Dann den Kürbis schälen und in 1½ bis 2 cm große Würfel schneiden. Einen Bräter bei milder Temperatur erhitzen und Honig und Tomatenmark darin kurz andünsten. Tomatenpüree und Brühe hinzufügen und alles mit Curry, Paprikapulver, Räucherpaprika, Knoblauch, Ingwer, Orangenschale und etwas Chilisalز würzen, warm halten.

Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Kürbisstücke rundum hell anbraten. Herausnehmen, zur Sauce geben und die Vanille hinzufügen. Ein Blatt Backpapier darauflegen und die Kürbisstücke knapp unter dem Siedepunkt etwa 10 Minuten gerade weich garen. Danach die Vanille wieder entfernen, das Kürbis-Curry warm halten.

Für die Garnelen Mehl und Speisestärke in einer Schüssel mischen und mit dem eiskalten Wasser, Wein und Öl verrühren. Die Garnelen bis auf den Schwanzfächer schälen, am Rücken entlang nicht zu tief einschneiden und den Darm herausziehen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen.

Zum Ausbacken reichlich Öl in einem Topf oder einer Fritteuse auf 170°C erhitzen. Die Garnelen durch den Teig ziehen und im Öl wenige Minuten ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Chilisalز würzen.

Zum Servieren das Kürbis-Curry auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Je 3 Garnelen daraufsetzen und den Rahm darum herumträufeln, nach Belieben mit Minzspitzen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 25. November 2019

Riesen-Garnelen mit wildem Brokkoli und Tagliatelle

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 geschälte Riesengarnelen	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
3 cm Ingwer	3 Kardamomkapseln	1 kleine Zimtstange
$\frac{1}{2}$ TL Garnelengewürz	mildes Chilisalز	Olivenöl

Für den wilden Brokkoli:

150 g wilder Brokkoli	100 ml Gemüsefond	Salz
-----------------------	-------------------	------

Für die Nudeln:

250 g Tagliatelle	1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer
2 kleine Chilischoten	150 ml Gemüsefond	2 EL Butter
Korianderkörner	2 EL Olivenöl	Salz

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum	2 Zweige Dill
--------------------	---------------

Für die Garnelen:

Die Garnelen waschen und trockentupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Garnelen in die Pfanne legen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden, Ingwer ebenfalls in Scheiben schneiden. Kardamon andrücken.

Knoblauch, Ingwer, Kardamom, Chili und die Zimtstange in die Pfanne dazugeben. Garnelen darin anbraten, wenden, vom Herd nehmen und in der Resthitze der Pfanne durchziehen lassen. Mit Garnelengewürz und Chilisalز würzen. Olivenöl hinzufügen und darin wenden.

Für den wilden Brokkoli:

Brokkoli putzen, in eine Pfanne geben und mit Fond angießen. Brokkoli dämpfen bis die Brühe verkocht ist. Mit Salz würzen.

Für die Nudeln:

In einem großen Topf Wasser aufkochen und salzen. Ingwer in Scheiben schneiden, Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Chilischote, Knoblauch und Ingwer in das Salzwasser geben. Die Nudeln darin al dente kochen, abgießen und abtropfen lassen.

Den Fond in eine tiefe Pfanne geben, aufkochen und reduzieren lassen. Butter und gekochte Nudeln hinzugeben und darin 1 bis 2 Minuten ziehen lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Koriander aus der Mühle hinein mahlen. Brokkoli hinzugeben und mit Olivenöl beträufeln. Garnelen aus der Pfanne nehmen und zum Schluss auf die Nudeln geben.

Für die Garnitur:

Basilikum und Dill abrausen, trockenwedeln und die Blättchen über das Gericht verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 09. Januar 2019

Rind

Filet-Steak mit weißem Spargel und Kräuter-Mayonnaise

Für zwei Personen

4 Rinderfiletsteaks à 150 g	10 Stangen weißer Spargel	1 Knoblauchzehe
2 EL kalte Butter	60 ml Vollmilch	80 ml Geflügelfond
10 g Dijonsenf	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
2 Stängel Minze	20 g Ingwer	1 EL Zucker
100 ml Rapsöl	Olivenöl	mildes Chilisalز
mildes Currypulver	Salz, Pfeffer	

In einem großen Topf etwa zwei Liter Wasser mit je einem Esslöffel Zucker und Salz zum Kochen bringen. Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und den Spargel acht bis zehn Minuten in dem kochenden Wasser garen. Für die Kräutermayonnaise die Petersilie, den Schnittlauch, das Basilikum, den Kerbel, den Dill und die Minze waschen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte fein reiben. Den Ingwer ebenfalls fein reiben. Anschließend den geriebenen Knoblauch mit einem halben Teelöffel geriebenem Ingwer, der Milch, dem Senf und einer Prise Salz mit einem Stabmixer vermengen und dabei das Rapsöl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen. Von den gehackten Kräutern insgesamt ein bis zwei Esslöffel dazu geben und mit Chilisalز abschmecken. Bei Bedarf etwas mehr Milch dazu geben, um die Mayonnaise auf die gewünschte Konsistenz zu verdünnen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und mit einem Pinsel das Olivenöl darin verteilen. Die Filetsteaks waschen, trocken tupfen und für eine bis zwei Minuten in der Pfanne anbraten, bis sie sich nach oben wölben und Fleischsaftperlen austreten. Die Filetscheiben wenden und so lange braten, bis sie sich ebenfalls wieder nach oben wölben und Saftperlen austreten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen, den Bratensud mit dem Geflügelfond ablöschen, etwas Currypulver dazugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Butter einrühren, mit dem Chilisalز würzen und die Filetsteaks in der Sauce wenden. Die Filetsteaks mit dem Spargel auf Tellern anrichten und mit der Mayonnaise und einem Kräuterblättchen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 09. Mai 2014

Rinder-Filet-Spitze mit Champagner-Senf-Rahm, Grünkohl

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Rinderfilet-Spitzen	125 ml Champagner	125 ml Geflügelfond
100 g Sahne	2 TL Puderzucker	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
1 TL Dijon-Senf	20 g kalte Butter	1 TL neutrales Pflanzenöl
mildes Chilusalz	Salz	

Für den Grünkohl:

400 g Grünkohl	1 EL Walnusskerne, zerkleinert	1 Granatapfel
5 EL Gemüsefond	2 TL kalte Butter	1 Muskatnuss
mildes Chilusalz	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligk. Kartoffeln	100 ml Milch	1 EL Sahnemeerrettich
1 EL Butter	1 EL Ghee	1 Muskatnuss
Salz		

Für die Filetspitzen Puderzucker in einen Topf stäuben, bei milder Hitze hell karamellisieren, mit Champagner ablöschen und auf ein Drittel einköcheln lassen. Fond angießen und wieder auf ein Drittel reduzieren lassen. Sahne unterrühren, erhitzen und mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke leicht binden. Butter und Senf mit dem Stabmixer unterrühren und mit einer Prise Chilusalz und Salz abschmecken.

Fleisch waschen, trockentupfen und in circa einen Zentimeter breite Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und einen halben Teelöffel Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Filetspitzen darin rosa braten und mit Chilusalz würzen.

Für den Grünkohl von diesem feine Blätter abzupfen. Grünkohlblätter in einem Topf mit Salzwasser fünf Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Grünkohl mit einem Teelöffel Butter in einer Pfanne erhitzen, übrige Butter unterrühren und mit Chilusalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Walnüsse grob hacken, Granatapfel halbieren und die Kerne mit der Klinge herausschlagen. Walnüsse und Granatapfelkerne zugeben.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen und in reichlich Salzwasser gar kochen. Kartoffeln abgießen, heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Ghee und Milch in je einem Stieltopf erhitzen. Milch mit einem Kochlöffel unter die gepressten Kartoffeln rühren, Meerrettich und Butter untermischen. Ghee bräunen und mit Salz und Muskatnuss zum Püree geben.

Die Sauce mit einem Stabmixer aufmixen, in tiefen Tellern verteilen, Filetspitzen darauf anrichten, Grünkohl und Püree daneben setzen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 16. Dezember 2016

Rinder-Lende, Spinat-Karotten-Salat mit Safran-Marinade

Für zwei Personen

Für die Rinderlende:

200 g Rinderlende Olivenöl mildes Chilisalz, Pfeffer

Für den Spinat-Karotten-Salat:

1 Karotte 100 g Babyspinat $\frac{1}{4}$ Bund Basilikum

Für die Knoblauch-Sauce:

1 kleine gegarte Kartoffel 4 Zehen Knoblauch 1 Ei

150 ml Sonnenblumenöl Salz

Für die Safran-Mariande:

10 Safranfäden 3 EL Gemüsefond 1 Limette (Saft, Abrieb)

mildes Chilisalz

Für die Rinderlende:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Eine Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen, Pfanne mit Öl einstreichen und Fleisch scharf anbraten. Vom Herd nehmen und mit Chilisalz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl beträufeln.

Für den Spinat-Karotten-Salat:

Die Spinatblätter waschen und trocken tupfen. Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Spinat, Karotte und Basilikum in einer Schüssel vorsichtig vermengen.

Für die Knoblauch-Sauce:

Den Knoblauch abziehen und reiben. Eiweiß vom Eigelb trennen.

Knoblauch mit Eiweiß und der Kartoffel in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Öl erst tröpfchenweise und dann in einem dünnen Strahl hinzugeben, bis die Sauce eine mayonnaiseartige Konsistenz annimmt. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Safran-Mariande:

Den Gemüsefond erwärmen und Safranfäden darin einweichen.

Limetteschale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Aromatisierten Fond mit 2 EL Knoblauch-Sauce, 2 TL Limettensaft und 1 TL Limettenabrieb vermengen. Mit Chilisalz abschmecken. Die Marinade über den Salat geben und vorsichtig durchmischen.

Den Spinat-Karotten-Salat mit Safran-Marinade auf Tellern anrichten, Rinderlende anlegen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 18. August 2017

Rinder-Lende, Zatarkruste, Safran-Karotten, Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für die Rinderlende:

2 Rinderlendensteak ½ TL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Zatarkruste:

1 Zehe Knoblauch 35 g Toastbrot 60 g weiche Butter
1 TL scharfer Senf 1 TL Zatar ¼ Bund glatte Petersilie
3 g Parmesan Salz Pfeffer

Für die Knoblauch-Sauce:

1 kleine gegarte Kartoffel 4 Zehen Knoblauch 1 Ei
150 ml Sonnenblumenöl Salz

Für die Safrankarotten:

250 g Karotten 10 Safranfäden 80 ml Gemüsefond
1 EL kalte Butter mildes Chilisalز

Für den Spinat-Salat:

100 g Babyspinat 1 Limette (Schale) 1 Zitrone (Saft)
1 Zehe Knoblauch 0,3 cm Knolle Ingwer 2 TL Olivenöl
mildes Chilisalز

Für die Rinderlende: Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Rinderlendensteaks bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Hausnehmen, auf das Ofengitter legen und 15-20 Minuten saftig durchziehen lassen. Fleischstücke herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf Grillfunktion umstellen.

Für die Zatarkruste: Das Toastbrot in einer Moulinette zu Bröseln mixen. Butter schaumig rühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Parmesan reiben. Knoblauch abziehen, halbieren und eine Hälfte feinreiben. Senf, Zatar, 1 TL Petersilie, 1 TL Parmesan und Knoblauch unter die Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Brösel untermengen. Die Zatar-Butter auf Steaks verteilen und Fleisch für 3-4 Minuten im unteren Drittel des Backofens fertig garen.

Für die Knoblauch-Sauce: Den Knoblauch abziehen und reiben. Eiweiß vom Eigelb trennen. Knoblauch mit Eiweiß und der Kartoffel in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Öl erst tröpfchenweise und dann in einem dünnen Strahl hinzugeben, bis die Sauce eine mayonnaisen-artige Konsistenz annimmt. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Safrankarotten: Die Safranfäden in 2 EL Gemüsefond einweichen. Karotten schälen, in schmale Stifte schneiden. Restlichen Gemüsefond in einem Topf erhitzen, Karotten-Stifte hinzugeben und mit einem Backpapier bedeckt ca. 10 Minuten bissfest dünsten lassen. Die Flüssigkeit darf in der Zeit fast vollständig verkocht sein. Eingeweichten Safran untermengen, Butter untermischen und mit Chilisalز würzen.

Für den Spinat-Salat: Den Spinat verlesen, abbrausen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer, Knoblauch und Spinat in eine tiefe Pfanne geben und 1 Minute garen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limettenschale abreiben. Spinat in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Zitronensaft und Limettenschale abschmecken und Chilisalز würzen. Die Rinderlendensteaks mit Safrankarotten und lauwarmen Spinat-Salat auf Tellern anrichten, Knoblauch-Sauce herumgeben und servieren.

Alfons Schuhbeck am 18. August 2017

Zwiebel-Pfeffer-Rostbraten mit Kartoffel-Sellerie-Püree

Für zwei Personen

2 Rinderlenden, 1,5 cm dick	250 g mehligk. Kartoffeln	250 g Knollensellerie
1 Ingwerknolle	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	0,25 Bund Kerbel	1 Vanilleschote
1 Muskatnuss	3 EL kalte Butter	1 TL Tomatenmark
1 TL Speisestärke	1 TL Chilipulver, mild	1 TL 7 Pfeffer-Mischung
1 TL Puderzucker	4 EL Sahne	50 ml Milch
280 ml Geflügelfond	75 ml Rotwein	10 ml Cognac
Butterschmalz	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen und den Puderzucker hineingeben. Den Puderzucker hell karamellisieren lassen, anschließend die Zwiebelwürfel mit in die Pfanne geben und darin leicht braun anschwitzen. Einen Topf mit 80 Milliliter Gemüsfond erhitzen. Die Vanilleschote halbieren, das Mark auskratzen und eine Hälfte der Vanilleschote noch einmal halbieren. Das eine Viertel von der Vanilleschote mit in den Topf geben. Den Sellerie schälen, waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Selleriewürfel in den Topf geben und bei geschlossenem Deckel circa 20 Minuten weich schmoren. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufsetzen und die Kartoffeln darin weich kochen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Eine weitere Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen und die Fleischscheiben darin bei mittlerer Hitze zwei Minuten anbraten, bis es an der Oberfläche leicht zu schwitzen beginnt und sich nach oben wölbt. Anschließend die Rinderlenden wenden und weitere zwei Minuten anbraten, bis an der Oberfläche roter Fleischsaft zu sehen ist. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einen vorgewärmten Teller legen. Den Bratensatz mit dem Cognac und dem Rotwein ablöschen und auf ein Viertel einköcheln lassen, 200 Milliliter Gemüsfond dazugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. In die Pfanne mit den leicht gebräunten Zwiebeln das Tomatenmark und die Pfeffermischung geben und etwas weiter anschwitzen lassen. Anschließend das Fond-Rotwein-Cognac-Gemisch dazugeben, die Sahne unterrühren und ziehen lassen. In einer Schüssel die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Anschließend die Speisestärke mit einem Schneebesen langsam unter die leicht köchelnde Sauce rühren, bis diese leicht sämig gebunden ist. Eine Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden, ein Stück Ingwer schälen und eine Scheibe Zitronenschale von der Zitrone abschneiden. Anschließend die Zitronenschale, den Ingwer und den Knoblauch mit in die Sauce geben und einige Minuten ziehen lassen. Anschließend wieder aus der Sauce nehmen. Einen Esslöffel kalte Butter in die Sauce rühren und alles mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Einen Topf mit der Milch erhitzen und die erwärmte Milch mit einem Kochlöffel unter die passierten Kartoffeln rühren. Die Vanilleschote aus dem Sellerietopf nehmen. Anschließend den Sellerie mit etwas von dem heißen Fond und mit zwei Esslöffeln kalter Butter pürieren. Das Kartoffel- und das Selleriepüree mit einem Kochlöffel verrühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer, etwas Chilipulver und etwas Muskatnuss abschmecken. Das Fleisch für circa vier Minuten wieder in die Sauce legen und ziehen lassen. Den Kerbel waschen und trocken tupfen. Das Fleisch auf einen vorgewärmten Teller legen und die Sauce auf dem Fleisch verteilen. Das Kartoffel- Selleriepüree neben dem Fleisch anrichten, mit einigen Kerbelblättern drapieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 11. Januar 2013

Schwein

Gebackenes Schweine-Nackensteak mit Kartoffel-Salat

Für 4 Personen

Für den Kartoffelsalat:

1 kg festk. Kartoffeln	Salz	1 kleine rote Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Bund Radieschen
350 ml Hühnerbrühe	3 EL Weißweinessig	mildes Chilusalz
Zucker	2 EL gemischte Kräuterblätter	3 EL braune Butter

Für die Steaks:

2 Eier	2 EL Sahne	80 g doppelgriffiges Mehl
100 g Weißbrotbrösel	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel
$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Koriander	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Rosmarinnadeln
milde Chiliflocken	4 Schweinenackensteaks	Salz, Öl, mildes Chilusalz
4 Zitronenspalten		

Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen, möglichst heiß pellen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und noch heiß weiter verarbeiten.

Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Gurke waschen, längs vierteln und in 3 bis 4 mm dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing die Brühe erhitzen und mit dem Essig verrühren, mit Chilusalz und 1 Prise Zucker würzen. 1 Handvoll Kartoffelscheiben hinzufügen und alles mit dem Stabmixer sämig pürieren. Das Dressing nach und nach unter die übrigen Kartoffelscheiben mischen, bis die Flüssigkeit vollständig gebunden ist. Dann die Zwiebel, Frühlingszwiebeln, Gurke, Radieschen und Kräuter untermischen. Zuletzt die braune Butter dazugeben, zum Servieren nochmals abschmecken.

Für die Steaks Eier und Sahne in einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl und die Weißbrotbrösel ebenfalls jeweils in tiefe Teller geben. Pfeffer, Kümmel, Koriander, Paprika, Rosmarin und 1 Prise Chili mischen. Die Schweinenackenscheiben mit Salz und der Gewürzmischung würzen und zunächst im Mehl wenden. Dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt in den Weißbrotbröseln wenden.

In einer großen tiefen Pfanne fingerhoch Öl erhitzen (alternativ eine Fritteuse verwenden). Die panierten Schweinebratenstücke darin auf beiden Seiten goldbraun backen. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Chilusalz nachwürzen.

Zum Servieren den Kartoffelsalat auf Teller verteilen und die Schweinenackensteaks danebenlegen. Mit Zitronenspalten garnieren.

Alfons Schuhbeck am 17. September 2019

Schweine-Filet mit Brezen-Knödeln und Pilz-Ragout

Für zwei Personen

Für das Schweinefilet:

300 g Schweinefilet Öl Salz, Pfeffer

Für die Knödel:

250 g Laugenstangen 250 ml Milch 1 weiße Zwiebel
3 EL Butter 2 EL Gemüsefond ½ Bund glatte Petersilie
2 Eier frisch geriebene Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für das Ragout:

300 g Kräuterseitlinge 200 g braune Champignons 200 g Pfifferlinge
2 Schalotten 1 Fleischtomate 1 Knoblauchzehe
250 ml Gemüsefond 150 g Sahne 50 ml trockener Weißwein
1 EL Puderzucker ½ Bund glatte Petersilie ½ Bund Schnittlauch
30 g Butter Salz Pfeffer

Für das Schweinefilet:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Schweinefilet parieren und in Medaillons schneiden. In Öl bei großer Hitze von allen Seiten scharf anbraten. In der Pfanne salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten im Ofen rosa garen. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden.

Für die Knödel:

Bei den Laugenstangen das Salz entfernen und in ½ bis 1 cm große Würfel schneiden. Die Milch aufkochen, in die Eier rühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und mit den Laugenwürfeln vermischen. Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butter bei milder Hitze glasig anschwitzen. Mit der Petersilie in die Laugenmasse geben. Masse zu kleinen Knödeln formen und in einem entsprechend großen Topf mit leicht siedendem Wasser etwa 15 Minuten garen. Aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Knödel in Scheiben aufschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Knödelscheiben darin goldbraun anbraten.

Für das Ragout:

Die Pilze putzen und halbieren. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein würfeln.

Butter in 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten, die Pilze zugeben und anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Fond und Sahne aufgießen und kurz köcheln lassen. Die Tomate kreuzförmig einritzen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Tomate für 30 Sekunden hineingeben. Herausnehmen und die Schale abziehen. Tomate halbieren, Kerngehäuse herauslösen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

1 EL der Masse zum Granieren beiseitelegen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Puderzucker abschmecken und mit Schnittlauch, Petersilie und Tomatenwürfel verfeinern.

Das Schweinefilet mit den Brezen-Knödeln und Schwammerl-Ragout auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 08. November 2017

Schweine-Filet, Peperoni-Grünkohl-Salat mit Vinaigrette

Für zwei Personen

250 g Schweinefilet	1 Peperoni, rot	300 g Grünkohl
1 EL Rosinen	2 EL Granatapfelkerne	2 TL kleine Kapern
0,5 TL scharfer Senf	Chili, mild, gemahlen	1 Prise Zucker
4 EL Olivenöl	2 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, in die mittlere Einschubleiste ein Ofengitter schieben und darunter ein Abtropfblech legen. Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Schweinefilet rundherum anbraten. Anschließend auf das Gitter im Backofen legen und darin etwa 25 bis 30 Minuten saftig und rosa garen. Den Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen. Für die Vinaigrette den Gemüsefond mit dem Essig und dem Senf in einen Mixbecher geben, je zwei Esslöffel der Ölsorten hineinmischen und mit Salz, Pfeffer, Chili und Zucker würzen. Abschließend mit den Rosinen, den Granatapfelkernen und den Kapern verrühren. Die Peperoni halbieren, vom Strunk befreien, entkernen, in zentimetergroße Stücke schneiden und in Salzwasser etwa vier Minuten bissfest kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Vom Grünkohl die feinen Blätter abzupfen und in Salzwasser einige Minuten kochen, so dass sie einen leichten Biss haben. Anschließend ebenfalls in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Das Schweinefilet aus dem Ofen nehmen, in Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Die Schweinefiletscheiben mit dem Peperoni-Grünkohlsalat auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette garnieren.

Alfons Schuhbeck am 09. August 2013

Schweine-Medaillons, Kartoffel-Püree, Apfel-Rahm-Kraut

Für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligk. Kartoffeln	80 ml Milch	2 EL Butter
frisch geriebene Muskatnuss	Salz	

Für das Apfelrahmkraut:

400 g Weißkohl	80 ml Geflügelbrühe	50 g Sahne
1 EL Apfelmus	1 Msp. Zitronenabrieb	1 TL Petersilie
1 EL kalte Butter	mildes Chilisalz	

Für die Medaillons:

300 g Schweinefilet	$\frac{1}{2}$ TL Butter	80 ml Geflügelbrühe
1 Knoblauchzehe	2 Scheiben Ingwer	1 Streifen Zitronenschale
20 g kalte Butter	schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Salz

Für das Püree und die Medaillons braune Butter herstellen. Dafür die Butter in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen, anschließend mit einem Schneebesen durchrühren. Die Butter so lange köcheln lassen, bis die Butter einen bräunlichen Ton annimmt. Anschließend die Butter durch ein mit Küchentrepp ausgelegtes Sieb geben. Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln waschen, in Würfel schneiden und in Salzwasser weich kochen. Kartoffeln abgießen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Milch erhitzen und mit einem Kochlöffel unter die durchgepressten Kartoffeln rühren, einen Esslöffel Butter und die braune Butter untermischen. Das Püree mit Salz und Muskatnuss würzen. Für das Apfelrahmkraut den Weißkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen, den Strunk entfernen und die Weißkohlblätter in dünne Streifen schneiden. Kohl, Brühe und Sahne in einen Topf geben, ein Blatt Backpapier auflegen und am Siedepunkt circa zehn Minuten dünsten, dabei öfter umrühren. Apfelmus, Zitronenschale und Petersilie hinzufügen und mit Chilisalz würzen. Für die Medaillons das Schweinefilet in vier Stücke schneiden und mit dem Handballen etwas flacher drücken. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, die braune Butter mit einem Pinsel darin verstreichen und die Medaillons darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite zwei bis drei Minuten anbraten. Die Medaillons aus der Pfanne nehmen, den Bratensatz mit Brühe ablöschen, Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale einlegen und bis auf ca. drei Esslöffel einkochen lassen. Gewürze entfernen, die Butter hineinrühren und mit Pfeffer und falls nötig auch noch etwas Salz würzen. Die Medaillons wieder einlegen und darin noch kurz ziehen lassen. Die Schweinemedallions mit Kartoffelpüree und Apfel-Rahm-Kraut auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 20. Februar 2015

Überbackenes Schweine-Filet, Paprika-Kraut, Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für den Dip:

80 g griechischer Joghurt 1 EL Gemüsebrühe (warm) 2 Msp. Räucherpaprika
Salz

Für die Gratiniermasse:

35 g Weißbrotbrösel 1 Zitrone 60 g weiche Butter
1 Zehe Knoblauch $\frac{1}{2}$ gestr. TL Kümmel, gehackt $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL Majoran
 $\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf Chilisalز

Für das Schweinefilet:

4 Schweinemedallions à 1,5-2 cm

Für das Paprikakraut:

1 gelbe Paprikaschote 1 rote Paprikaschote 200 g junges Weißkraut
1 Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 1 Stück Ingwer
1 EL kalte Butter 100 ml Gemüsefond 1 TL Paprikapulver
1 Msp. Räucherpaprika 2 Msp. Curry, mild Salz

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen. Zitronenschale abreiben. Für die Gratiniermasse die Butter durchrühren, anschließend eine halbe Zehe Knoblauch abziehen, klein hacken und zusammen mit dem Senf, dem Kümmel, etwas Zitronenabrieb, dem Majoran und dem Chilisalز mit der Masse vermengen. Die Weißbrotbrösel unter die Butter-Gewürzmischung rühren. Gegebenenfalls nachwürzen. Die Schweinemedallions mit dem Handballen etwas flach drücken. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Mit einem Pinsel etwas Öl darin verteilen. Die Medallions mit Chilisalز würzen und beidseitig je circa zwei Minuten sanft anbraten. Anschließend die Medallions auf ein Backblech legen und kurz abkühlen lassen. Dann die weiche Gratiniermasse circa einen halben Zentimeter dick auf die Filetscheiben verteilen und auf der untersten Schiene in der Grillfunktion etwa vier Minuten goldbraun überbacken. Für das Paprikakraut eine halbe Zwiebel abziehen und kleinhacken. Dann eine rote und eine gelbe Paprika waschen und jeweils eine halbe klein schneiden. Das junge Weißkraut putzen und entstrunken und klein schneiden. Einen Topf sanft erwärmen. Alle Gemüsesorten hinein geben und ohne Fett bei milder Hitze leicht anschwitzen. Nun mit 50 Milliliter Gemüsefond angießen und mit einem Backpapier bedecken, damit die Aromen nicht entweichen. Nun etwa acht bis zehn Minuten weichdünsten. Die Flüssigkeit sollte fast verkochen. Gegebenenfalls zwischendurch etwas nachgießen. Einen halben Teelöffel Ingwer, Knoblauch und Butter hinzugeben. Anschließend mit Paprika, Curry und Salz abschmecken. Für den Dip das Joghurt mit der Gemüsebrühe verrühren und würzen. Die Ofentür öffnen und die Filetstücke darin noch kurz nachziehen lassen. Sie sollten innen gleichmäßig rosa sein. Das Paprikakraut auf warmen Tellern anrichten, den Dip außen herum träufeln oder je nach Vorliebe separat in kleine Dipschälchen geben. Die überbackenen Schweinefilets daneben setzen.

Tipp:

Werden statt der frischen Toastbrotbrösel trockene Semmelbrösel verwendet, sollten diese vom Bäcker sein. Dann reichen für dieses Rezept 35 Gramm Semmelbrösel. Von den frischen Toastbrotbröseln braucht man wie oben beschrieben 60 Gramm – ungetrocknet)

Alfons Schuhbeck am 20. Juni 2014

Soßen

Avocado-Tomaten-Salsa:

$\frac{1}{2}$ reife Avocado	1 Limette, (Saft, Abrieb)	$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel
1 $\frac{1}{2}$ Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 1 cm
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	mildes Chilusalz	1 EL Olivenöl

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Mit Limettensaft beträufeln. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und fein würfeln. Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und fein reiben.

Avocado, Zwiebeln, Tomaten, Limettenabrieb, Knoblauch, Ingwer und Olivenöl vermischen und mit Chilusalz und Zucker würzen.

Alfons Schuhbeck am 20. Juli 2018

Karotten-Ingwer-Soße

Für vier Personen

125 g Karotten	1 Handvoll Ingwer-Scheiben	1 TL Puderzucker
250 ml Gemüsebrühe	2 Apfelspalten	$\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer
2 Scheiben Knoblauch	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver	100 g Sahne
1 EL kalte Butter		

Die Karotten putzen, schälen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden.

In einem Topf den Puderzucker bei milder Hitze hell karamellisieren. Die Karotten und die Ingwerscheiben darin kurz andünsten. Die Brühe dazu gießen und das Gemüse knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten garen.

Die Apfelspalten schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Ingwer, dem Knoblauch und dem Currypulver zur Gemüsesoße geben. Die Sahne und die kalte Butter dazugeben und das Ganze fein pürieren.

Alfons Schuhbeck am 01. Juli 2017

Mango-Papaya-Salsa:

$\frac{1}{4}$ weiße Zwiebel	$\frac{1}{2}$ vollreife Mango	100 g Papaya
$\frac{1}{2}$ rote Chili	3 Zweige Koriander	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer à 1 cm	1 Zitrone, Saft	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
mildes Chilusalz	1 EL Olivenöl	

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Mangofleisch vom Kern schneiden, die Schale mit einem Messer abschneiden und die Frucht in ca. $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Die Papaya halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen, die Papayahälften schälen und in etwa 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel, Mango und Papaya in eine Schüssel geben. Koriandergrün, Chili, Knoblauch, Ingwer, Zitronensaft und Olivenöl hineinrühren und mit Chilusalz und Zucker würzen.

Alfons Schuhbeck am 20. Juli 2018

Paprika-Oliven-Salsa:

$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 Frühlingszwiebel
1 EL Kapernäpfel	2 EL entsteinte Kalamata-Oliven	1 TL Weißweinessig
4 Zweige glatte Petersilie	mildes Chilusalz	1 EL Olivenöl

Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien, nach Belieben schälen und kleinschneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Von den Kapernäpfeln die Stiele entfernen und die Kapernäpfel in Scheiben schneiden.

Paprika, Frühlingszwiebeln und Kapern in einer Schüssel mit Essig, Olivenöl und Chilusalz marinieren. Petersilie hinzufügen.

Alfons Schuhbeck am 20. Juli 2018

Polenta-Rosmarin-Soße

Für 2 Personen

20 g Instant-Polenta	1 Zitrone	2 EL Butter
50 g Sahne	80 ml Milch	125 ml Gemüsefond
1 Zweig Rosmarin	Muskatnuss	mildes Chilusalz
Salz		

Den Gemüse-Fond mit Milch und Sahne in einen Topf geben und aufkochen.

Die Instant-Polenta einrieseln und unter häufigem Rühren einige Minuten köcheln, bis eine leicht sämige Sauce entsteht. Zitrone waschen, abtrocknen und einen großen Streifen Schale abschneiden. Die Sauce vom Herd nehmen, Rosmarinzwig und Zitronenschale einlegen und 1 bis 2 Minuten darin ziehen lassen, danach entfernen.

Alfons Schuhbeck am 15. Juni 2016

Safran-Soße

Für zwei Personen

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 Chilusalz

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 Chilusalz würzen.

Alfons Schuhbeck am 15. Februar 2018

Tomaten-Kapern-Salsa

Für zwei Personen

2 Tomaten	$\frac{1}{4}$ reife Mango	1 Orange
1 Limette	2 Frühlingszwiebeln	1 Schalotte
1 EL eingelegte Kapern	3 Blätter Minze	1 TL Dillspitzen
1 Prise Zucker	1 TL Olivenöl	mildes Chilisalz
Salz, Pfeffer		

Die Mango schälen, vom Kern lösen und ein Viertel des Fruchtfleischs schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, den Strunk entfernen und die Oberseite kreuzweise einritzen. Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Tomaten circa 20 Sekunden in das siedende Wasser tauchen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten häuten, vierteln, die Kerne entfernen und die Filets in Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und ebenfalls würfeln. Die Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Limette waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Minzblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Mango, die Frühlingszwiebeln, die Schalotten und die Kapern vermengen. Einen Esslöffel Orangensaft, einen Spritzer Limettensaft, Limettenabrieb, das Olivenöl, die Minze und den Dill zugeben und untermischen. Die Salsa mit dem Zucker und Chilisalz würzen.

Alfons Schuhbeck am 22. August 2014

Tomaten-Minz-Salsa

Für zwei Personen

2 Tomaten	1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ kleine, rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ unbehandelte Limette
1 EL Olivenöl	Zucker, Salz	schwarzer Pfeffer

Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel abziehen und ein Achtel in feine Würfel schneiden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Die Minze und Petersilie fein hacken. Die Limette waschen, den Saft auspressen und die Schale abreiben.

Die Tomaten, Zwiebel und Chili in einer Schüssel vermengen. Jeweils einen halben Teelöffel der Minze und Petersilie und Limettenschale und Olivenöl unterrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alfons Schuhbeck am 07. August 2015

Suppen

Fenchel-Safran-Suppe mit Tomaten

Für zwei Personen

1 Fenchelknolle (250 g)	150 g Datteltomaten	150 ml Gemüsefond
1 Vanilleschote	1 Knoblauchzehe	1 Ingwerknolle à 2 cm
1 EL kalte Butter	50 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Pernod
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl	mildes Chilusalz
Pfeffer		

Fenchel putzen, in einzelne Blätter teilen und waschen. In $1\frac{1}{2}$ bis 2 cm große Stücke schneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Ingwer schälen, klein hacken. Fenchel und Fond mit der Vanilleschote, Knoblauch und Ingwer in einen Topf geben. Den Fenchel darin knapp unter dem Siedepunkt ca. 8 Minuten weich garen. 2 Fenchelgrünspitzen beiseitelegen, den Rest klein schneiden, zum Fenchel geben und erhitzen. Kalte Butter unterrühren, den Pernod und die Sahne hinzufügen und alles mit Chilusalz und Pfeffer würzen. Vanilleschote wieder entfernen und Suppe fein pürieren. Tomaten waschen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln. 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten und Rosmarin zugeben, mit Chilusalz würzen.

Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Tomaten und Fenchelgrün garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 07. Juli 2017

Geräucherte Paprika-Kürbis-Suppe mit Fisch-Pflanzerl

Für 4 Personen

Für die Suppe:

½ Zwiebel	3 rote Paprikaschoten	400 g Hokkaidokürbis
1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe (in Scheiben)	3 Scheiben Ingwer
800 ml Hühnerbrühe	200 g Sahne	½ TL geräuch. Paprikapulver
1 Msp. Orangen-Abrieb	40 g kalte Butter	mildes Chilisalz
Dillspitzen		

Für die Pflanzerl:

50 g Weißbrot (entrindet)	3 EL Milch	3 Frühlingszwiebeln
250 g Forellen-Filet	250 g Zanderfilet	1 Ei
1 EL Dillspitzen	1 fein geriebene Knoblauchzehe	1 TL fein geriebener Ingwer
1 TL Zitronen-Abrieb	mildes Chilisalz	1 TL Currypulver
Weißbrotbrösel	4 EL Öl	

Für die Suppe die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und waschen. Die Viertel mit einem Sparschäler schälen und in große Stücke schneiden. Den Kürbis waschen, die Kerne mit einem Löffel entfernen und den Kürbis in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebel in einem Topf ohne Fett bei milder Temperatur etwas andünsten. Paprika und Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten. Lorbeerblatt, Knoblauch, Ingwer und Brühe hinzufügen und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten weich garen.

Das Lorbeerblatt wieder entfernen, Sahne, Räucherpaprika und Orangenschale hinzufügen und alles erhitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Die kalte Butter in Flöckchen dazugeben und untermixen, zuletzt die Suppe mit Chilisalz abschmecken, warm halten.

Für die Pflanzerl das Weißbrot klein würfeln und in einer Schüssel in der Milch einweichen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und sehr fein würfeln (alternativ durch den Fleischwolf drehen). Den Fisch mit Ei, Dill und Frühlingszwiebeln zum eingeweichten Weißbrot geben und alles kompakt mischen. Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale hinzufügen und die Masse mit Chilisalz und Currypulver würzen.

Die Weißbrotbrösel auf einen flachen Teller geben. Aus der Fischmasse mit angefeuchteten Händen 12 Pflanzerl formen, rundum in den Weißbrotbröseln wenden und auf einen Teller setzen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischpflanzerl darin bei milder Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Servieren die Suppe auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen und jeweils 3 Fischpflanzerl in die Mitte setzen. Mit Dillspitzen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 12. November 2019

Kastanien-Suppe mit Südtiroler Speck

Für zwei Personen

Für die Kastaniensuppe:

175 g gegarte Kastanien	400 ml Hühnerfond	100 g Sahne
1 Orange, 1 Msp. Abrieb	$\frac{1}{2}$ TL Zartbitterkuvertüre	$\frac{1}{2}$ TL Marzipan
1 Vanilleschote	30 g kalte Butter	mildes Chilusalz

Salz

Für die Einlage:

$\frac{1}{2}$ würziges Grau-Brötchen	3 Scheiben Südtiroler Speck	4 Rosenkohlröschen
1 TL Ghee	$\frac{1}{4}$ TL Zimtsplitter	$\frac{1}{4}$ TL Koriandersamen
$\frac{1}{4}$ TL Schwarze Pfefferkörner	mildes Chilusalz	Salz

Für die Suppe Fond mit Kastanien in einen Topf geben und aufkochen lassen. Kuvertüre fein hacken und mit Marzipan zur Suppe geben. Sahne angießen und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Vanille längs halbieren, mit dem Messerrücken das Mark auskratzen und beiseite stellen. Schote circa zwei Minuten zur Suppe geben. Orangenschale und kalte Butter in kleinen Stücken dazugeben und mit dem Stabmixer hinein mixen. Kastaniensuppe mit Salz und Chilipulver würzen und warm halten.

Für die Einlage Vinschgauer in dünne, zwei Zentimeter lange Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Etwas Ghee dazugeben und die Croûtons mit Chilusalz würzen. Vom Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen. Die einzelnen Blätter ablösen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa zwei Minuten bissfest blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Zimt, Koriander- und Pfefferkörner in eine Gewürzmühle geben. Die Kastaniensuppe nochmals mit dem Stabmixer aufschäumen und auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen.

Den Speck halbieren, aufrollen und jeweils drei Hälften mit dem Fettrand nach oben mittig in die Suppe setzen. Die Rosenkohlblätter und die Croûtons darum drappieren, mit der Mischung aus der Gewürzmühle leicht würzen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 16. Dezember 2016

Klare Morchel-Suppe mit Reh und Spargel

Für zwei Personen

Für die Suppe:

20 getr. Morcheln	6 dünne Scheiben Rehrücken	4 Stangen grüner Spargel
4 Stangen weißer Spargel	1 Zitrone	1 Ingwerstück
1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ l Geflügelfond	20 ml Sherry, medium dry
mildes Chilusalz		

Für die Suppe:

Die getrockneten Morcheln in der Brühe etwa 1 Stunde einweichen und abgießen. Die Einweichflüssigkeit auffangen und durch einen feinen Papierfilter oder ein Blatt Küchenpapier gießen, um feinen Sand heraus zu filtern und aufbewahren.

Den Spargel schälen, holzige Enden entfernen und schräg in dünne Scheiben schneiden. In den Fond geben und unter dem Siedepunkt ein paar Minuten weich ziehen lassen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. 6 Scheiben Knoblauch, 2 Scheiben Ingwer und 1 Steifen Zitronenschale darin etwas ziehen lassen und wieder entfernen. Mit einem Spritzer Sherry würzen.

In einem warmen Suppenteller anrichten und die dünnen Rehrückenscheiben nebeneinander hineinlegen.

Klare Morchelsuppe mit Spargel und Reh auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 11. Mai 2018

Kopfsalat-Erbsen-Suppe mit Spanferkel-Schinken

Für zwei Personen

50 g Kochschinken vom Spanferkel	200 g Tiefkühl-Erbsen	70 g Kopfsalat
1 Scheibe weißes Toastbrot	100 g Sahne	400 ml Gemüsefond
1 Frühlingszwiebel	1 Zweig Minze	Muskatnuss
mildes Chilusalz	Salz	Pfeffer

Erbsen auftauen lassen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Kochschinken in Würfel schneiden. Strunk vom Kopfsalat entfernen und die Blätter einzeln ablösen. Daraus zwei dunkle Salatblätter und eine halbe Handvoll helle Salatblätter auswählen. Diese waschen und trocken schleudern. Helle Salatblätter für die Einlage in feine Streifen schneiden, dunkle Blätter klein zupfen.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und Erbsen darin knapp unter dem Siedepunkt drei bis vier Minuten ziehen lassen. Sahne und dunkle Salatblätter hinzufügen. Suppe pürieren und mit Chilusalz, Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Weißbrot in Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fettzugabe hell anrösten. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken.

Helle Salatstreifen und Minze auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Suppe nochmals aufschäumen und auf die Salatstreifen geben. Frühlingszwiebelringen und Schinkenwürfeln darauf geben. Kopfsalat-Erbsen-Suppe mit gerösteten Brotwürfeln garnieren und in tiefen Tellern servieren.

Alfons Schuhbeck am 20. Mai 2016

Mango-Biryani-Suppe mit Garnelen und Reis

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Knoblauchzehen	1 Mango	1 unbehandelte Limette
1 Stück Ingwer	1 EL Ghee	1 EL gelbes Currypulver
1 L Geflügelfond	300 ml Kokosmilch	1 Prise Zucker
Salz		

Für Reis und Kichererbsen:

200 g Basmatireis	100 g Kichererbsen	1 Stück Ingwer
1 rote Peperoni	½ Bund Koriander	1 Stück Zimtrinde
1 Knoblauchzehe	1 TL gelbes Currypulver	4 EL Hühnerfond
2 EL Ghee	Salz	

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	1 Zitronen	1 Orange
1 Stück Ingwer	10 grüne Kardamomkapseln	2 Knoblauchzehen
3 Splitter Zimtrinde	1/2 Vanilleschote	Chilisalز, mild
1 TL Ghee	Öl	

Für die Suppe: Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Mango schälen und eine Hälfte in Stücke schneiden. Ingwer putzen und fein reiben.

Ghee in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin ca. 1 min. sanft andünsten. Currypulver, Ingwer, Kokosmilch und die Hälfte der Mangowürfel hinzufügen und erhitzen. Die restlichen Mangowürfel für den Reis beiseite stellen. Geflügelfond in den Topf geben und kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Die Suppe in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Limette waschen, halbieren, auspressen und feine Zesten abreiben. Etwas Limettensaft und ca. 1 / 2 TL Limettenschale, 1 Prise Zucker dazu geben. Mit Salz abschmecken und warm halten.

Für Reis und Kichererbsen: Den Reis in einem Topf bissfest garen. Kichererbsen auf einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und halbieren. Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. Die Peperoni längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Kichererbsen in einem Topf mit dem Fond, Knoblauch, Peperoni und dem Ingwer erhitzen. Die Stiele des Korianders grob hacken. 1 EL Ghee und Korianderstiele dazugeben, etwas Zimt darüber reiben und mit Salz würzen.

Das restliche Ghee in einer Pfanne erhitzen. Den fertig gegarten Reis in der Pfanne kurz anbraten. Die gewürzten Kichererbsen dazu geben und mit dem Reis vermengen. Die restlichen Mangowürfel unterheben. Erneut mit Salz abschmecken und mit Curry würzen.

Für die Garnelen: Die Garnelen schälen, entdarmen und längs halbieren.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Garnelen darin auf der farbigen Seite 1 bis 2 min. anbraten, wenden und ca. 1 min. weiter braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne noch ca. 1 min. weiter ziehen lassen. Ghee, Zimtrinde und Vanille dazu geben. Kardamomkapseln andrücken, Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Kardamom und Knoblauch in die Pfanne geben. Ingwer putzen, 4 Scheiben abschneiden und ebenfalls dazu geben. Zitrone und Orange waschen und feine Zesten abreiben. Ca. 1 TL Orangen- und 1 TL Zitronenabrieb dazu geben, mit Chilisalز würzen und alles gut vermengen.

Den Reis auf tiefen Tellern anrichten, Suppe darauf geben, die Garnelen einlegen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 28. September 2018

Paprika-Kraut-Suppe mit Zander-Würfeln

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 rote Paprika	200 g Weißkraut	350 ml Geflügelfond
1 weiße Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb
1 Msp. gemahlener Kümmel	1 Msp. getrock. Majoran	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
1 Msp. geräuch. Paprikapulver	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	mildes Chilusalz

Für die Einlage:

1 Zanderfilet à 200 g

Für die Suppe:

Die Paprika halbieren, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in ca. 1 x 1 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Vom Kraut die Blattrippen entfernen und die Blätter in 1 $\frac{1}{2}$ cm große Blätter schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Puderzucker in einen Topf stäuben, bei niedriger Hitze leicht karamellisieren, Fond angießen und Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Kraut darin erhitzen. Etwa 15 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen. Kümmel, Majoran und Zitronenabrieb dazugeben und verrühren. Nach und nach zusammen mit beiden Paprikapulvern in die Suppe rühren und mit Chilusalz würzen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter die Suppe rühren.

Für die Einlage:

Das Zanderfilet waschen, trockentupfen, in ca. 1,5 x 1,5 cm große Würfel schneiden und in die Suppe geben. Den Fisch etwa 2 Minuten saftig in der Suppe durchziehen lassen. Die Paprika-Kraut-Suppe mit Zanderwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 23. Februar 2018

Piña-Colada-Suppe

Für zwei Personen

500 ml Hühnerfond	300 ml Kokosmilch	100 ml Ananassaft
1 geh. EL Speisestärke	1 TL gelbe Thai-Currypaste)	1 TL Strohrum
mildes Chilusalz	20 g kalte Butter	5 Rosenkohlköpfchen
Salz	1 TL Pistazien	1 TL Mandelblättchen

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Pistazien grob hacken. Nüsse beiseitestellen.

Den Fond mit der Kokosmilch und dem Ananassaft in einen Topf füllen und aufkochen lassen. Die Stärke in wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die Suppe geben und kurz aufköcheln lassen, bis diese eine sämige Konsistenz erreicht. Curry unterrühren und die Butter untermixen. Suppe mit Rum und Chilusalz würzen.

Den Rosenkohl putzen, in einzelne Blätter teilen, in Salzwasser 1 bis 2 Minuten kochen, abgießen und mit Pistazien und Mandeln beim Anrichten auf die Suppe streuen.

Pina-Colada-Suppe in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 08. Dezember 2017

Schuhbecks schnelle Kräuter-Suppe

Für zwei Personen

Für die grüne Sauce:

100 g Babyspinat	½ Bund Petersilienblätter	30 g gemischte Kräuter
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwerknolle	1 Zitrone
1 EL ger. Mandelblättchen	4 EL Sonnenblumenöl	2 EL neutrales Öl
2 EL Olivenöl	2 EL Gemüsefond	2 EL Schmand
Zucker	mildes Chilisalz	

Für die Suppe:

2 gekochte Minikartoffeln	500 ml Geflügelfond	1 Zitrone
100 ml Sahne	4 EL Grüne Sauce	Muskatnuss

Für das Lamm:

200 g Lammlachs	2 EL neutrales Öl
-----------------	-------------------

Für die grüne Sauce:

Den Spinat vorsichtig waschen und trocken tupfen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen und Petersilie und Spinat darin 1 Minute blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, Wasser ausdrücken und klein schneiden. Kerbel, Basilikum, Dill, Estragon und Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Alles klein schneiden. Knoblauch abziehen und feinreiben. Ingwer mit Schale ebenfalls reiben.

Spinat, Petersilie, Kerbel, Basilikum, Dill, wenig Estragon, Schnittlauch, 1 Msp. Knoblauch, 1 Msp. Ingwer, Mandelblättchen und neutrales- und Olivenöl und Gemüsefond in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Öl hinzufügen, so dass es sich gut mixen lässt. In eine Schüssel umfüllen und den Schmand unterrühren. Schale der Zitrone abreiben, halbieren und auspressen.

Sauce mit Chilisalz, Zucker, ½ TL Zitronensaft und 1 Msp. Zitronenabrieb würzen.

Für die Suppe:

Sahne in einen Topf füllen und erhitzen. Grüne Sauce hineingeben.

Mit Fond aufkochen und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Zitronenabrieb und Muskatnuss würzen.

Für das Lamm:

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Lamm in mundgerechte Stücke schneiden und darin bei mittlerer Hitze für 1-2 Minuten von allen Seiten anbraten.

Die Kräutersuppe in tiefe Teller geben, Lamm hinzugeben und servieren.

Alfons Schuhbeck am 29. März 2018

Schwarzwurzel-Suppe mit geräucherter Gänse-Brust

Für zwei Personen

Für die Schwarzwurzelsuppe:

350 g Schwarzwurzeln

400 ml Gemüsefond

100 ml Schlagsahne

2 EL kalte Butter

Frische Muskatnuss

Mildes Chilisalz

Für die Garnitur:

6 Scheiben geräucherte Gänsebrust 2 TL grob gehackte Walnüsse

Für die Suppe Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, schälen und schräg in etwa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Ein Viertel der Schwarzwurzelscheiben beiseite stellen. Schwarzwurzeln mit Gemüsefond in einen Topf geben und knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten weich ziehen lassen. Sahne und Butter dazugeben und Suppe fein pürieren. Mit Chilisalz und Muskatnuss abschmecken.

Beiseite gelegte Schwarzwurzelscheiben in die Suppe geben. Suppe auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, drei dünne Gänsebrustscheiben einlegen und mit Walnüssen bestreuen.

Tipp:

Geschälte Schwarzwurzeln oxidieren schnell und verfärben sich bräunlich. Wenn die Schwarzwurzeln nicht sofort weiterverarbeitet werden, sollten Sie sie deshalb in kaltes Essigwasser legen – so behalten sie ihre Farbe. Dadurch verlängert sich die Garzeit danach jedoch um 10 bis 20 Minuten, je nachdem, wie lange die Schwarzwurzeln im Essigwasser gelegen haben.

Alfons Schuhbeck am 23. Dezember 2015

Spargel-Karotten-Suppe mit Morcheln und Koriander-Pesto

Für zwei Personen

Für die Suppe:

3 Stangen weißen Spargel	4 Stangen grünen Spargel	2 Karotten
4 Morcheln	1 Zehe Knoblauch	1 cm Ingwer
500 ml Gemüsefond	milde Chiliflocken	Sherry

Für die Koriander-Pesto:

25 g Petersilie	25 g Spinat	10 g Koriander
1 Zitrone (Schale und Saft)	2 TL Mandelblättchen	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
1 Msp. Ingwer	30 ml Olivenöl	90 ml neutrales Pflanzenöl
mildes Chilisalز	Salz	

Für die Suppe:

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Weißen Spargel schälen und holzige Enden entfernen.

Spargelstangen sehr schräg in lange Scheiben von ca. 0,5 cm schneiden.

Karotte schälen, von den Enden befreien und schräg in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Morcheln putzen, das untere Ende abschneiden und halbieren.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Spargelstücke zugeben und bei mittlerer Hitze simmen und nicht kochen lassen. Karotten hinzugeben. Backpapier in der Größe des Topfes zuschneiden und das Gemüse damit abdecken. Für 3 Minuten simmen lassen und den Topf vom Herd nehmen. Knoblauch, Ingwer, Morcheln in den Topf geben und garziehen lassen. Mit Chiliflocken und Sherry abschmecken.

Für die Koriander-Pesto:

Die Petersilien-, Spinat- und Korianderblätter abbrausen und trockenwedeln. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Petersilie und Spinat 1 Minute blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Händen gut ausdrücken und mit den Korianderblättern vermengen. Petersilie, Spinat und Koriander grob zerkleinern.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch abziehen und halbieren. Ingwer schälen. Zitronenschale von der Frucht reiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Petersilie, Spinat und Koriander mit Mandeln, Knoblauch, Ingwer, 1 EL Zitronensaft, neutrales Pflanzenöl und Olivenöl in einen Multizerkleinerer geben. Mit Chilisalز und 1 Msp. Zitronenschale zu einer cremigen Paste mixen.

Die Spargel-Karotten-Suppe mit Morcheln in tiefe Teller geben, mit 1 EL Koriander-Pesto garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 02. Juni 2017

Vorspeisen

Butternusskürbis, Chilibirne, Saibling, Calamaretti

Für 4 Personen

Für den Kürbis:

400 g Butternusskürbis	100 ml Wasser	125 ml Weißweinessig
125 g Zucker	5 Scheiben Ingwer	$\frac{1}{4}$ TL mildes Currypulver
50 ml Holunderblütensirup	Salz, Sternanis	

Für den Saibling:

4 Saiblingsfilets, mit Haut,	entgrätet, à ca. 80 g	2 EL doppelgriffiges Mehl
1 EL Öl	mildes Chilisalz	

Für die Calamaretti:

$\frac{1}{2}$ TL Öl	4 Calamaretti, geputzt	1 Knoblauchzehe in Scheiben
2 dünne Scheiben Ingwer	1 EL kalte Butter	1 TL Petersilie, Mildes Chilisalz

Für die Birnenspalten:

1 rotbackige Birne	1 bis 2 TL Puderzucker	1 aufgeschlitzte, rote Chilischote
1 EL Butter		

Für die Kürbiskerne:

4 EL Kürbiskerne	1 TL Puderzucker	$\frac{1}{4}$ TL mildes Currypulver
Mildes Chilisalz	Kürbiskernöl	Kresse

Für den Kürbis: Den Kürbis schälen, ggf. Kerne entfernen, auf einer Aufschnittmaschine in 2 mm dicke Scheiben schneiden und in eine flache tiefe Form legen. Wasser, Salz, Essig, Zucker und je nach Geschmack Ingwer, Sternanis und Currypulver in einem Topf verrühren und einmal langsam aufkochen lassen. Zum Schluss den Holunderblütensirup unterrühren und über die Kürbisscheiben gießen. Die Scheiben etwas auflockern, damit sich die Marinade auch zwischen den Scheiben verteilt.

Für den Saibling: Zwei Saiblingsfilets halbieren und die Haut entfernen. Bei 80 Grad für 10 bis 12 Minuten in den Ofen schieben. Die anderen Saiblingsfilets ebenfalls halbieren, mit der Hautseite in das doppelgriffige Mehl legen und mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten kross braten, den Fisch wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne saftig und glasig durchziehen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen und mit Chilisalz würzen.

Für die Calamaretti: Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Calamaretti ganz oder in kleinere Stücke geschnitten darin verteilen. Knoblauch und Ingwer dazugeben und alles 30 bis 60 Sekunden anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die kalte Butter und die Petersilie unterrühren und mit Chilisalz würzen.

Für die Birnenspalten: Die Birne waschen, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze den Puderzucker hell karamellisieren. Die Chilischote hinzufügen, die Birnenspalten von beiden Seiten darin andünsten und die Butter hineinschmelzen lassen.

Für die Kürbiskerne: Die Kürbiskerne in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur rösten, bis sie zu knacken beginnen. Die Pfanne vom Herd nehmen, mit Puderzucker, Currypulver und Chilisalz bestreuen und die Kerne darin wenden. Aus der Pfanne nehmen. Die Kürbisscheiben abtropfen lassen, mittig auf Teller legen und die Birnenspalten anlegen. Zweierlei Saibling und Calamaretti darauf anrichten, mit Kresse garnieren, mit den Kürbiskernen bestreuen und nach Belieben mit Kürbiskernöl beträufeln.

Alfons Schuhbeck am 30. September 2017

Garnelen, marinierte Jakobsmuscheln, Frühling-Gemüse

Für vier Personen

Für die Garnelen:

8 Riesengarnelen	Einige Tropfen Öl	1 EL braune Butter
2 Splitter Zimtrinde	3 cm Vanilleschote	2 grüne Kardamomkapseln
1 Knoblauchzehen, Scheiben	2 Scheiben Ingwer	1 Msp. Zitronen-Abrieb
1 Msp. Orangen-Abrieb	Chilisalz mild	

Für die Jakobsmuscheln:

6 Jakobsmuscheln	2 EL mildes Olivenöl	1 Spritzer Limettensaft
1 Msp. Limettenabrieb	Mildes Chilisalz	Salz, Pfeffer
weißer und schwarzer Sesam		

Für das Gemüse:

8 Morcheln	Olivenöl	150 g weißer Spargel
150 g grüner Spargel	70 ml Gemüsebrühe	1 bis 2 TL Butter
1 TL Petersilienblätter	mildes Chilisalz	Sherry, Salz

Für den Joghurt-Dip:

150 g griech. Joghurt	2 EL Milch	1 Msp. Limettenabrieb
1 Msp. Ingwer	1 TL Olivenöl	mildes Chilisalz

1 Prise Zucker

Nach Bedarf:

8 junge Bärlauchblätter

Für die gebratenen Garnelen: Die Garnelen schälen, entdarmen und am dicken Ende 1 cm einschneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Garnelen darin auf einer Seite 1 bis 2 Minuten anbraten, wenden, 1 Minute weiter braten, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne noch ca. 1 Minute weiter ziehen lassen. Die braune Butter darauf träufeln, Zimt, Vanille, Kardamom, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben, Zitronen- und Orangenabrieb dazu, mit Chilisalz würzen und alles vermengen.

Für die Jakobsmuscheln: Die Jakobsmuscheln je in 3 bis 4 dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl mit Limettensaft und Limettenabrieb, weißem und schwarzem Sesam verrühren und mit Chilisalz und Pfeffer würzen. Die Jakobsmuschelscheiben in die Marinade legen.

Für das Gemüse: Die Morcheln waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, $\frac{1}{2}$ TL Öl mit einem Pinsel darin verstreichen, die Morcheln darin sanft anbraten und mit Chilisalz würzen. Mit Sherry ablöschen. Etwas Butter dazugeben. Den weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den grünen Spargel waschen, nur im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen sehr schräg in etwa 3 Stücke schneiden. Eine kleine Pfanne sanft erwärmen. Den Spargel hineingeben, die Brühe angießen und bei milder Hitze 6 bis 8 Minuten bissfest garen, dabei kaum köcheln lassen. Nach Bedarf etwas Brühe nachgießen. Etwas Butter und Petersilie unterrühren und mit Chilisalz würzen.

Für den Joghurt-Dip: Den Joghurt mit Limettenabrieb, geriebenem Ingwer und Olivenöl (und ggf. mit Milch) glattrühren. Mit Chilisalz und einer Prise Zucker würzen. Der Joghurt-Dip schmeckt besonders gut, wenn man ihn mit den fein geschnittenen Bärlauchblättern gut durchmengt. Zum Anrichten den Dip mittig längs auf Tellern verteilen, das Gemüse anlegen und Garnelen und Jakobsmuschelscheiben dekorativ dazu setzen.

Alfons Schuhbeck am 13. Mai 2017

Gebütterter Thunfisch mit gefüllten Salatherzen

Für vier Personen:

Für Thunfisch und Marinade:

8 Scheiben roher Thunfisch	Chilisalz mild	2 EL eingelegter Ingwer
4 EL helle Sojasauce	4 EL Arganöl	1 TL Wasabipaste
1 EL Limettensaft	Limettenabrieb	weißer, schwarzer Sesam
Fenchelsamen	Puderzucker	

Für Salat und Fülle:

1/8 reife Mango	2 Tomaten (gehäutet)	1 Kugel Mozzarella
Olivenöl	Chilisalz	Pfeffer
1 Limette	6 Basilikumblätter	2 Mini-Romana-Salate

Für Thunfisch und Marinade:

Den Ingwer klein schneiden und mit Sojasoße, Arganöl, Wasabipaste, Limettensaft und Limettenabrieb verrühren. Abschmecken und weißen und schwarzen Sesam einrühren. Die Fenchelsamen anrösten und mit Puderzucker karamellisieren.

Für Salat und Fülle:

Die Mango schälen und die Tomaten entkernen. Die Mango, die Tomaten und den Mozzarella klein würfeln. Mit Olivenöl, Chilisalz und Pfeffer abschmecken. Limettensaft und -abrieb dazu geben. Von den Salaten die äußeren Blätter abnehmen und anderweitig verwenden. Die Herzen längs halbieren, vom Inneren ein paar Blätter herausnehmen, um dadurch eine Aushöhlung zu schaffen. Mit der Schnittseite nach oben legen, die Rundung dazu ggf. etwas anschneiden. Etwas Marinade auf die Salatherzen träufeln und die Fülle in die Mitte setzen. Den Thunfisch mit der Marinade auf beiden Seiten großzügig einpinseln, auf Vorspeiseteller verteilen, mit ein wenig Chilisalz würzen und mit dem Ingwer bestreuen. Die gefüllten Salatschiffchen daneben setzen. Das Ganze mit karamellisierten Fenchelsamen überstreuen und ggf. mit Basilikumblättern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 27. Mai 2017

Gebratene Wachtel auf mariniertem Wirsing-Feldsalat

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 mittlere Wirsingblätter	150 g kleiner Feldsalat	1 Zitrone
1 Orange	1 TL frische Petersilie	1 EL Apfelessig
2 TL mildes Olivenöl	1 Prise Zucker	mildes Chilisalz
Salz		

Für die Wachtel:

4 Wachtelbrustfilets	4 Wachtelkeulen (mit Haut)	200 ml Hühnerfond
1 Zehe Knoblauch	2 Scheiben Ingwer	2 Msp. Garam-Masala
20 g kalte Butter	½ TL Pflanzenöl	mildes Chilisalz

Zum Anrichten:

1 EL gehackte Walnusskerne	1 EL Granatapfelkerne
----------------------------	-----------------------

Salzwasser in einem Topf erhitzen.

Für den Salat Wirsingblätter waschen, Blattrippen entfernen und Blätter in Streifen oder Rauten schneiden. In Salzwasser einige Minuten noch leicht bissfest kochen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und etwas ausdrücken.

Feldsalat gründlich putzen, waschen und vorsichtig trockenschleudern.

Wirsing und Feldsalat kurz vor dem Anrichten mit Petersilie mischen und mit Essig, Öl, Chilisalz, Zitronen- und Orangenabrieb sowie Zucker marinieren.

Für die Wachtel Wachtelbrustfilets und Wachtelkeulen waschen und trocken tupfen. Von den Keulen die Oberschenkelknochen auslösen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, Öl mit Pinsel darin verstreichen, Brustfilets und die Keulen darin auf der Hautseite goldbraun anbraten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls kurz braten.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und Bratensatz mit Fond ablöschen. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und mit geschältem Ingwer und Garam Masala zum Fond geben. Die kalte Butter unterrühren und mit Chilisalz würzen. Die Wachtelteile wieder in die Pfanne legen und darin knapp unter dem Siedepunkt etwa zwei Minuten saftig durchziehen lassen.

Salat mit Walnüssen und Granatapfelkernen sowie Wachtelteilchen mit Würzbutter aus der Pfanne auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 05. Februar 2016

Geflügel-Leber, Feldsalat mit Walnüssen, Vanille-Birne

Für 4 Personen

Für die Geflügelleber:

300 g Geflügelleber Öl Brühe
Stück Butter

Für den Feldsalat:

125 g Dinkel 150 g Feldsalat 1-2 EL Wasser
1 Chili Zucker 1 EL Holunderblütensirup
3-4 EL neutrales Öl Salz

Für die Vanille-Chili-Birne:

1-2 Birnen Butter 2 Chilis
1 Vanilleschote 1 Handvoll Walnüsse

Für die Geflügelleber:

Die Leber putzen und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne etwas Brühe und Butter erhitzen und die Leber bei geringer Temperatur wieder in die Pfanne geben.

Für den Feldsalat:

Den Dinkel in einer Pfanne anrösten, anschließend in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und köcheln lassen.

Aus Wasser, gehackten Chilis, Zucker, Holunderblütensirup und neutralem Öl nach Gefühl und Geschmack eine Marinade anrühren. Den Feldsalat mit dem Dressing anmachen.

Für die Vanille-Chili-Birne:

Die Birnen in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Butter, zwei ganzen Chilis und einer Vanilleschote dünsten. Den Salat in die Mitte der Teller geben und mit Nüssen und Dinkel bestreuen. Die Leber und die Birnen daneben anrichten und mit der Sauce beträufeln.

Alfons Schuhbeck am 21. April 2018

Jakobsmuscheln, Kiwi-Gurken-Salat, Joghurt-Limetten-Dip

Für 4 Personen

Für den Salat:

1 Salatgurke	Salz	4 Kiwis
Wasser	1 EL Limettensaft	1 EL Olivenöl
mildes Chilisalز	Pfeffer	Zucker
Essig	Holunderblütensirup	

Für den Joghurt-Limetten-Dip:

100 g griechischer Joghurt	1 EL Milch	Limetten-Abrieb
1 Spritzer Limettensaft	mildes Chilisalز	1 Prise Zucker

Für die Jakobsmuscheln:

10 Jakobsmuscheln	$\frac{1}{2}$ bis 1 TL Öl	1 bis 2 EL Olivenöl
Mildes Chili-Vanille-Salz	Dillspitzen	Erdnüsse

Für den Salat:

Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und die Gurkenhälften in 5 bis 7 mm große Würfel schneiden. In Salzwasser etwa 1 Minute kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die Kiwis schälen, in gleichgroße Würfel schneiden und mit den Gurken vermischen.

Aus Wasser, Öl, Limettensaft, Zucker, Salz, Chilisalز, Essig, ggf. Pfeffer und Holunderblütensirup eine Marinade herstellen und die Kiwi- und Gurkenwürfel darin einlegen.

Für den Joghurt-Limetten-Dip:

Den Joghurt mit der Milch glattrühren. Den Limettenabrieb mit einem Spritzer Limettensaft hineinrühren und mit Chilisalز und einer Prise Zucker würzen.

Für die Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln trocken tupfen und längs in der Mitte halbieren. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Jakobsmuschelscheiben in die Pfanne legen. Darin 1 bis 2 Minuten auf einer Seite anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit der ungebratenen Seite in Öl legen, etwas salzen und sofort anrichten.

Den Gurkensalat daneben geben, einige Erdnüsse darüberstreuen. Die Jakobsmuschelscheiben anlegen und mit Dillspitzen garnieren. Den Dip dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 31. März 2018

Kräuter-Salat mit gebratenen Garnelen

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g Babyspinat	1 reife Avocado	$\frac{1}{4}$ reife Mango
1 Zitrone, Saft	50 ml Gemüsefond	1 Kästchen Brunnenkresse
1 Bund Kerbel	1 EL mildes Olivenöl	Zucker
mildes Chilisalز		

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen mit Schale	1 Zitrone, Abrieb	1 Orange, Abrieb
1 TL Chilisalز mit Vanille	2 EL Olivenöl	neutrales Pflanzenöl

Für die Garnitur:

10 essbare Blüten

Für den Salat:

Die Spinatblätter waschen, verlesen und trocken schleudern. Die Kräuterblätter abbrausen, trockenwedeln und mit den Spinatblättern in eine Salatschüssel geben. Den Fond mit ca. 1 EL Zitronensaft und dem Öl verrühren, mit Chilisalز und einer Prise Zucker würzen und unter den Salat mischen.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, die Hälften schälen, in Spalten schneiden, mit übrigem Zitronensaft beträufeln und mit Chilisalز würzen. Die Mango schälen und in Scheiben schneiden.

Für die Garnelen:

Die Garnelen waschen, trocknen, schälen, am Rücken aufschneiden und den Darm entfernen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Garnelen darin auf einer Seite 2 Minuten anbraten, wenden und 1 Minute weiter braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und ca. 1 Minute ziehen lassen.

Garnelen mit Olivenöl beträufeln, mit rot-grünem Chili-Vanillesalz würzen und Zitronen- und Orangenschale darüber reiben.

Für die Garnitur:

Den Salat auf Vorspeisentellern verteilen, Avocadospalten und Mangoscheiben dekorativ anlegen und die Garnelen darauf anrichten.

Alfons Schuhbeck am 13. April 2017

Kräuter-Suppe mit gerösteten Kokos-Flocken

Für zwei Personen

Für die Kräutersuppe:

50 g Babyspinat	50 g mehligk. Kartoffeln	1 Zitrone
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
100 g Sahne	1 EL kalte Butter	2-3 Stängel Petersilie
2-3 Stängel Kerbel	2-3 Stängel Brunnenkresse	2-3 Stängel Basilikum
2-3 Stängel Dill	1 Muskatnuss	500 ml Gemüsefond
mildes Chilisalز	Salz	Pfeffer

Für die Kokosflocken:

1 TL Kokosflocken

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Spinatblätter verlesen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Kräuter waschen und abtropfen lassen. Spinat und Kräuter in kochendem Wasser kurz blanchieren, gerade so, dass sie zusammenfallen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Spinat-Kräutermischung mit den Händen gut ausdrücken und klein hacken. Die Zwiebel abziehen halbieren und eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel- und Kartoffelwürfel mit dem Fond in einen Topf geben und knapp unter dem Siedepunkt etwa 15 Minuten ziehen lassen, bis beides weich ist. Inzwischen die Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und beiseite stellen.

Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden und den Ingwer schälen. Die Sahne in die Suppe geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Kurz vor dem Servieren die Spinat-Kräuterblätter-Mischung, die Knoblauchscheiben und die Butter in die Suppe geben.

Nun noch etwas Ingwer sowie Zitronenabrieb in die Suppe reiben und alles mit dem Stabmixer unterrühren. Die Suppe mit Chilisalز und etwas Muskatnuss abschmecken.

Die Kräuter-Spinat-Suppe in vorgewärmte tiefe Teller schöpfen und mit den gerösteten Kokosflocken bestreuen. Servieren.

Alfons Schuhbeck am 11. März 2016

Mousse von der Pfeffer-Makrele mit marinierten Tomaten

Für zwei Personen

Für die Mousse:

25 g Pfeffermakrelen-Filet	1 Scheibe Ingwer	1 Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Zitrone	75 ml Gemüsefond	50 g Schlagsahne
$\frac{1}{2}$ Blatt Gelatine	$\frac{1}{2}$ kleines Lorbeerblatt	$\frac{1}{4}$ TL gemahlene 7-Pfeffer-Mischung
Salz		

Für die Tomaten:

125 g Tomaten	$\frac{1}{4}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
1 Scheibe Ingwer	1 TL mildes Olivenöl	4 Stängel Basilikum
Zimtpulver	Vanillezucker	mildes Chilisalz, Pfeffer

Für die Garnitur: 2 Stängel Basilikum

Für die Tomaten in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Mousse von der Pfeffermakrele Gemüsefond mit Ingwer und Lorbeer in einen Topf geben und aufkochen lassen. Anschließend knapp unter dem Siedepunkt 10 Minuten ziehen lassen.

Knoblauch abziehen und samt Pfeffermischung ebenfalls in den Topf geben und einige Minuten ziehen lassen. Würzfond durch ein Sieb gießen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen lassen, ausdrücken und im heißen Würzfond auflösen. Abkühlen lassen.

Pfeffermakrelen-Filet von Gräten befreien, zerkleinern und mit abgekühltem Gewürzfond in einem Rührbecher mit Stabmixer zerkleinern. Sahne halbsteif schlagen und unter den Makrelensud mengen. Zitrone auspressen. Makrelen-Mousse mit Salz, 7-Pfeffer-Mischung und Zitronensaft abschmecken. In Gläser füllen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Für die marinierten Tomaten die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel in Würfel schneiden, dabei Stielansätze entfernen.

Schalotte abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und ebenfalls fein reiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl, Schalotte, 1 Messerspitze geriebenen Knoblauch, 1 Messerspitze geriebenen Ingwer, 1 Teelöffel geschnittenes Basilikum und Tomatenwürfel vermengen. Mit Zimt, Vanillezucker, Chilisalz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Marinierte Tomaten auf der Mousse von der Pfeffermakrele verteilen, mit Basilikum garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 16. September 2016

Parmesan-Mousse mit grünem Spargel und südtiroler Speck

Für 2 Portionen

Für das Parmesanmousse:

20 g Parmesan	120 g Sahne	1 Blatt Gelatine
60 ml Gemüsebrühe	1 Prise mildes Chilipulver	1 Prise Salz

Für den Spargel:

4 Stangen grüner Spargel	1 Zitrone	1 TL Olivenöl (mild)
1 Prise mildes Chilisalz	1 Prise Salz	

Für die Garnitur:

3 Scheiben Südtiroler Speck (dünn)	1 Zweig Kerbel	1 Zweig glatte Petersilie
------------------------------------	----------------	---------------------------

Für das Parmesanmousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Brühe mit 30 g flüssiger Sahne leicht erwärmen. Den Parmesan fein reiben und hinzufügen. Mit einem Stabmixer durchrühren. Die Gelatine abtropfen lassen und in die warme Parmesan-Brühe rühren. Die übrige Sahne (90 g) cremig-fest aufschlagen.

Die Parmesanbrühe auf Eiswasser (oder kaltem Wasser) kalt rühren, bis es zu gelieren beginnt und die geschlagene Sahne unterheben. Mit einer Prise Chilipulver und falls nötig noch mit einer kleinen Prise Salz würzen.

Das Parmesanmousse in zwei tiefe Teller oder Servierschalen füllen und kalt stellen.

Den Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen, die Spargelstangen schräg in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke in Salzwasser noch leicht bissfest kochen, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Zitrone auspressen und ein paar Spritzer Zitronensaft auf den Spargel geben, mit etwas Olivenöl und Chilisalz marinieren.

Für die Garnitur die Südtiroler Speckscheiben halbieren und locker zu kleinen Röllchen eindrehen.

Die Speckscheiben mit den Spargelstücken dekorativ auf dem Parmesanmousse anrichten. Mit kleinen Kräuterblättchen garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 15. Juni 2016

Rinder-Tatar, Frühling-Kräuter-Salat im Parmesan-Körbchen

Für zwei Personen

Für das Rindertatar:

250 g Tatar vom Rind	1 eingel. Sardellenfilet	1 Schalotte
1 TL scharfer Senf	1 TL Tomatenketchup	1 TL Kapern
1 Msp gemahlener Kurkuma	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Zucker
1 EL mildes Olivenöl	milde Chiliflocken	mildes Chilisalz
Salz	Pfeffer	

Für das Parmesankörbchen:

50 g Parmesan (am Stück)

Für den Kräuter-Salat:

100 g kleine bunte Salatblätter	20 g Kräuterblätter	1 Zitrone
1 EL Olivenöl	mildes Chilisalz	Pfeffer

Für den Dip:

1 Bund Schnittlauch	1 Zitrone	60 g griech. Joghurt
1 TL scharfer Senf	Zucker	mildes Chilisalz

Tatar mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Topf mit Wasser füllen, etwas Salz hinzufügen und erhitzen. Sobald das Salzwasser kocht, Schalottenwürfel hineingeben und 2 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Das Sardellenfilet trocken tupfen und mit der Essiggurke und den Kapern fein hacken. Alles mit dem Rinderhack, Schalottenwürfeln, Olivenöl, Ketchup, Senf, Kurkuma und Paprikapulver vermischen. Mit Chilisalz, Chiliflocken und Pfeffer kräftig würzen.

Für das Parmesankörbchen Parmesan fein reiben. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den geriebenen Parmesan in zwei Hälften teilen. Anschließend je eine Hälften kreisförmig (ca. 10 cm Durchmesser) in die Pfanne streuen und goldbraun schmelzen lassen. Pfanne vom Herd nehmen, Parmesan darin kurz abkühlen lassen, bis die Konsistenz noch elastisch ist und mit einer Palette gelöst werden kann. Parmesan ablösen und in ein Glasschälchen drücken, sodass der Parmesan über den Rand schaut. Auskühlen lassen.

Für den Kräuter-Salat mit einem Zestenreißer von der Zitronenschale ca. 1 Messerspitze abreiben. Anschließend Zitrone halbieren und auspressen. 1 TL vom Zitronensaft mit dem Abrieb, sowie Olivenöl vermischen und mit Chilisalz und Pfeffer würzen.

Salatblätter, sowie Petersilie, Kerbel, Dill, Basilikum und Kresse waschen und trockenwedeln. Anschließend Salat- und Kräuterblätter darin marinieren.

Für den Dip Joghurt mit Senf verrühren. Zitrone halbieren, auspressen. Mit einigen Tropfen Zitronensaft, einer Prise Zucker, sowie etwas Chilisalz abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und Röllchen aus dem Schnittlauch schneiden, sodass die Röllchen ca. 1 EL füllen. Diese hinzufügen.

Zum Servieren einen Metallring (etwa 10 cm Durchmesser) auf einen Teller setzen. Die Hälfte der Fleischmasse in den Ring füllen, glatt streichen und den Ring abziehen.

Das Parmesankörbchen neben das Rindertatar setzen, mit dem marinierten Salat füllen, den Dip außen herum träufeln und servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. April 2016

Rinder-Tatar, gebratene Kartoffeln, Kaviar, Wachtelei

Für 4 Personen

Für das Rindertatar:

500 g mageres Rindfleisch	1 Schalotte	3 Sardellenfilets
1 kleine Essiggurke	2 TL Ketchup	1 TL Dijon-Senf
1 TL gemahlene Kurkuma	milde Chiliflocken	1 Msp. Paprikapulver (edelsüß)
mildes Chilisalز, Zucker	2 EL mildes Olivenöl	1 Spritzer Sherry

Für die Kartoffeln:

300 g festk. Mini-Kartoffeln	Chilisalز, Öl	1 TL Bratkartoffelgewürz
------------------------------	---------------	--------------------------

Schnittlauch-Crème-fraîche:

100 g Crème-fraîche	Sahne	1 TL scharfer Senf
1 Spritzer Zitronensaft	Abrieb einer Limette	1 Prise Zucker
Mildes Chilisalز	2 EL Schnittlauch	4 Wachteleier, gekocht
4 TL Kaviar	Kapernäpfel	100 g Mixed Pickles

Für das Rindertatar:

Das Rindfleisch in Würfel schneiden oder durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen. Die Schalotte schälen, die Sardellenfilets trocken tupfen und mit der Essiggurke in feine Würfel schneiden.

Das Fleisch mit Schalotte, Sardellen, Essiggurke, Ketchup, Senf, Kurkuma, 2 Prisen Chiliflocken und Paprikapulver mischen. Mit Chilisalز und 1 Prise Zucker würzen und das Olivenöl mit dem Sherry untermischen.

Für die Kartoffeln:

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in Salzwasser weich garen. Anschließend abgießen, ausdampfen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln vierteln und in einer Pfanne in wenig Öl anbraten. Mit Bratkartoffelgewürz und Chilisalز würzen.

Schnittlauch-Crème-fraîche:

Crème fraîche mit Sahne und Senf vermischen. Mit Zitronensaft, Abrieb der Limette, Zucker und Chilisalز abschmecken und zum Schluss den Schnittlauch dazugeben.

Das Rindertatar mit einem großen Anrichtering von ca. 10 cm gleichmäßig flach auf die Teller verteilen. Mit Kartoffeln, Schnittlauch-Crème-fraîche und den Wachteleiern, dem Kaviar, den Kapernäpfeln und den Mixed Pickles garnieren.

Alfons Schuhbeck am 28. April 2018

Rote-Bete-Salat mit Birnen und gegrilltem Pulpo

Für vier Personen

Für die Rote Bete:

50 ml Wasser	1 EL weißer Balsamico	1 EL Holunderblütensirup
1 EL mildes Olivenöl	Chilisalz	Zucker
2 Rote Bete, fertig	½ reife Birne	Puderrucker, Butter

Für den Pulpo:

150 g vorgek., kalter Pulpo	½ TL Öl	1 Knoblauchzehe
1 EL mildes Olivenöl	1 TL Limettensaft	Limettenabrieb
Mildes Chilisalz	1 TL weißer Sesam, geröstet	1 TL schwarzer Sesam
Rote-Bete-Blätter		

Für die Rote Bete:

Für die Marinade Wasser, Balsamico, Holunderblütensirup, Zucker und Olivenöl verrühren. Mit Chilisalz würzen und in eine Auflaufform geben. Die Rote Bete in Würfel, Scheiben oder Spalten schneiden und in die Marinade legen. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen und nach Bedarf nachwürzen.

Die Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Birnenviertel in Spalten oder Würfel schneiden. Nach Belieben etwas ankaramellisieren.

Für den Pulpo:

Den Pulpo in größere Stücke und die Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel in der Pfanne verstreichen. Den Pulpo mit Knoblauch darin ein paar Minuten anbraten.

Den weißen und schwarzen Sesam anrösten. Das Olivenöl, den Limettensaft, Limettenabrieb und Chilisalz dazugeben. Die Pulpostücke darin marinieren.

Zum Anrichten die Rote Bete abtropfen lassen, auf Vorspeisetellern verteilen, mit Birnen belegen und die Pulpostücke darauf anrichten. Mit den Rote-Bete-Blättern dekorieren.

Alfons Schuhbeck am 10. Juni 2017

Surf-and-Turf mit Wachtel-Ei und Mini-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für Rind und Lachs:

200 g Rinderfilet 3 Scheiben Lachs, geräuchert Butter

Für den Mango-Salat:

$\frac{1}{2}$ - 1 Mango Ingwer, Chiligewürz

Für den Joghurt:

150 g Joghurt Abrieb einer Limette Salz, Zucker

2-3 Scheiben Toastbrot 6-8 Wachteleier Butter, Gewürzgurken

Für Rind und Lachs:

Das Rinderfilet und den Lachs in Scheiben schneiden.

Das Rind in einer Pfanne in schäumender Butter anbraten und von der Platte nehmen. In der Resthitze der Pfanne ziehen lassen, erst dann nach Geschmack würzen.

Für den Mango-Salat:

Die Mango in Würfel schneiden und mit einer Chiligewürzmischung würzen. Den Ingwer zu den Mangowürfeln reiben und durchrühren.

Für den Joghurt:

Den Joghurt mit Salz, Zucker und Limettenabrieb anrühren.

Das Toastbrot in kleinere Quadrate schneiden und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Nun die Wachteleier in eine Pfanne schlagen und ein Stück Butter dazugeben, die Pfanne vom der Flamme nehmen, die Eier durchrühren und würzen.

Die Toastscheiben aus der Pfanne nehmen, den Joghurt auf die Toastquadrate geben und darauf jeweils eine halbierte Gewürzgurke legen.

Das Fleisch in der Mitte des Tellers anrichten und darauf das Rührei drapieren. Den Lachs neben dem Rinderfilet drapieren.

Alfons Schuhbeck am 08. Juli 2017

Wirsing-Petersilien-Suppe mit Parmesan

Für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g Wirsing	375 ml kräftiger Hühnerfond	100 g Schlagsahne
25 g Parmesan	1 EL Sahnemeerrettich	4 Stängel glatte Petersilie
Muskatnuss	mildes Chilusalz	Salz

Für die Garnitur:

20 g Parmesan	2 Stängel glatte Petersilie
---------------	-----------------------------

Für die Suppe:

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Wirsing putzen, waschen und in die einzelnen Blätter teilen. Blattrippen entfernen, Blätter etwas zerkleinern und in kochendem Salzwasser etwa acht Minuten weich garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Hühnerfond in einem Topf erhitzen und Wirsing, Sahne und Sahnemeerrettich hinzufügen. Simmern lassen, mit Chilusalz und Muskatnuss würzen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und hacken. Parmesan fein reiben. Petersilie und geriebenen Parmesan unter die Suppe rühren, die Suppe dabei nicht mehr kochen lassen. Nach Bedarf nochmals mit Chilusalz und Muskatnuss abschmecken.

Für die Garnitur:

Parmesan grob hobeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Wirsing-Petersilien-Suppe mit Parmesan in vorgewärmten Tellern anrichten, mit gehobeltem Parmesan und Petersilie garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 26. Januar 2017

Wild

Gewürfelter Hirsch-Rücken in Rotwein-Soße

Für 8 Personen

Für den Hirschrücken:

500 g Hirschrücken	Öl	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker
1 TL Tomatenmark	3 EL roter Portwein	70 ml Rotwein
400 ml Wildfond	1 Lorbeerblatt	Wildgewürz
1 TL Speisestärke	1 kl. Knoblauchzehe	2 Scheiben Ingwer
1 Stück Vanilleschote (2 cm)	1 Streifen Orangenschale	1-2 EL kalte Butter
2-3 Splitter Zartbitterkuvertüre	Salz	Pfeffer

Für die Beilagen:

8 Soft-Aprikosen 1 EL Orangenlikör 2 Semmelknödel (à 100 g) 1 TL braune Butter 1 TL kalte Butter 1 EL gehackte Pistazien mildes Chilisalز

Für den Hirschrücken:

Für die Beilagen die Aprikosen vierteln, mit dem Orangenlikör mischen und bis zur Verwendung ziehen lassen.

Für den Hirschrücken das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und wenig Öl mit einem Pinsel auf dem Pfannenboden verteilen. Die Fleischwürfel darin rundum hell anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Für die Rotweinsauce den Puderzucker in die Pfanne stäuben und hell karamellisieren. Das Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Alles mit Portwein und Rotwein ablöschen und einköcheln lassen. Dann den Fond angießen und das Lorbeerblatt hinzufügen. Die Sauce bei mittlerer Hitze 6 bis 8 Minuten auf etwa $\frac{1}{4}$ l einkochen lassen und mit 1 Prise Wildgewürz würzen.

Die Speisestärke mit etwa 1 EL kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Knoblauch, Ingwer, Vanilleschote und Orangenschale hinzufügen und in der Sauce einige Minuten ziehen lassen. Die Sauce durch ein Sieb gießen, die kalte Butter und die Zartbitterkuvertüre unterrühren und die Rotweinsauce mit Salz abschmecken. Das angebratene Fleisch dazugeben und in der Sauce 2 bis 3 Minuten rosa durchziehen lassen, dabei soll es jedoch nicht kochen. Zuletzt alles mit Pfeffer abschmecken.

Die Semmelknödel in etwa $1\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die braune Butter mit einem Pinsel auf dem Pfannenboden verstreichen. Die Knödelwürfel darin einige Minuten hell anbraten, dann die kalte Butter hinzufügen und die Pistazien darüberstreuen. Mit Chilisalز würzen.

Die Hirschrückenwürfel mit der Sauce auf vorgewärmte kleine Teller oder Schälchen verteilen und nach Belieben mit Preiselbeeren garnieren. Die Pistazienknödel und die Aprikosen danebensetzen.

Alfons Schuhbeck am 16. Dezember 2019

Hirsch-Rücken auf Holunder-Rotwein-Butter und Gemüse

Für zwei Personen

Für den Hirschrücken:

300 g Hirschkalbsrücken	2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen
$\frac{1}{2}$ TL Wacholderbeeren	$\frac{1}{2}$ TL Pimentkörner	$\frac{1}{2}$ TL Pfefferkörner
mildes Chilisalz	1 TL neutrales Pflanzenöl	

Für die Butter:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Orange	2 Scheiben Ingwer
75 ml trockener Rotwein	50 ml unges. Holunderbeersaft	30 g sehr kalte Butter
1 geh. TL Puderzucker	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	mildes Chilisalz

Für das Gemüse:

75 g Rosenkohl	200 g Schwarzwurzeln	1 Zitrone
50 ml Geflügelfond	1 TL Butter	mildes Chilisalz, Salz

Für den Hirschrücken:

Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Ofengitter auf die mittlere Schiene und darunter ein Abtropfblech schieben.

Koriandersamen, Wacholderbeeren, Pimentkörner und Pfefferkörner vermischen und in eine Gewürzmühle füllen. Hirschrücken waschen, trocken tupfen und in Medaillons schneiden. Eine Pfanne mit Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Hirschmedaillons rundherum kurz anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen auf dem Ofengitter etwa 30 Minuten rosa garen. Butter erhitzen, braun werden lassen und mit den Gewürzen aus der Mühle und mit Chilisalz würzen. Hirschmedaillons vor dem Servieren in der Gewürzbutter wenden.

Für die Holunder-Rotwein-Butter:

Puderzucker in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze hell karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Holunderbeersaft ablöschen und auf ein Drittel einköcheln lassen. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und unter die köchelnde Flüssigkeit rühren, bis diese leicht sämig bindet. Orange und Zitrone waschen und jeweils einen halben Streifen Schale abziehen. Ingwer, Orangen- und Zitronenschale in die Pfanne geben, einige Minuten in der Sauce ziehen lassen und anschließend wieder entfernen. Kalte Butter in kleinen Stückchen unter die heiße Sauce rühren, dabei aber nicht kochen lassen. Mit Chilisalz würzen.

Für das Gemüse:

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Zitrone auspressen und Saft mit kaltem Wasser vermengen.

Rosenkohl putzen und waschen. Rosenkohlröschen in einzelne Blätter teilen und diese in Salzwasser 1 bis 2 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Schwarzwurzeln unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen und bürsten. Dann schälen und in kaltes Zitronenwasser legen, damit sie hell bleiben. Schwarzwurzeln schräg in circa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Fond in einen Topf geben und zugedeckt etwa 4 bis 5 Minuten weich dünsten. Butter erhitzen und braun werden lassen. Rosenkohlblätter unter die Schwarzwurzeln mischen, die braune Butter hinzufügen und mit Chilisalz würzen.

Hirschrücken auf Holunder-Rotwein-Butter mit Schwarzwurzel-Rosenkohl- Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 26. Januar 2017

Hirsch-Rücken, Portwein-Soße, Kartoffel-Apfel-Püree

Für 4 Personen

Zutaten:

Für den Hirschrücken:

3 EL roter Portwein	50 ml kräftiger Rotwein	300 ml Wildfond (Glas)
12 schwarze Trüffel	1 TL Speisestärke	2 EL kalte Butter
Salz	Pfeffer	1 TL Öl
8 Hirschrückenmedaillons	mildes Chilisalz	

Für das Püree:

1 kg mehligk. Kartoffeln	Salz	$\frac{1}{4}$ l Milch
1 EL Butter	2 EL braune Butter	2 EL Apfelmus
mildes Chilisalz	Muskatnuss	1 Splitter Zimtrinde

Für den Rosenkohl:

2 Handvoll Rosenkohl	Salz	3 EL Hühnerbrühe
Butter, braune Butter	mildes Chilisalz	Muskatnuss

Für die Sauce zum Hirschrücken Portwein und Rotwein in einem Topf fast vollständig einköcheln lassen. Den Fond dazugießen und alles um ein Drittel einköcheln lassen (ergibt ca. 200 ml). 1 EL Trüffleinlegefond hinzufügen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, nach und nach in den Fond geben und köcheln lassen, bis dieser leicht sämig bindet. Die kalte Butter in Flöckchen unterrühren, die Trüffel in Scheiben schneiden und in die Sauce legen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen, warm halten.

Für das Püree die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen, möglichst heiß pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Die Milch erhitzen und unter die durchgepressten Kartoffeln rühren, dann die Butter und die braune Butter untermischen. Das Apfelmus unterrühren und das Püree mit Chilisalz, etwas Muskatnuss und einem Hauch geriebener Zimtrinde würzen. Bis zum Servieren warm halten.

Den Rosenkohl putzen und die äußeren Blätter entfernen. Den Rosenkohl waschen und die Köpfchen halbieren. In Salzwasser etwa 5 Minuten gerade weich garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Dann mit der Brühe in einer Pfanne erhitzen, die Butter und die braune Butter dazugeben und alles mit Chilisalz und etwas Muskatnuss würzen.

Für den Hirschrücken eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Hirschrückenmedaillons auf beiden Seiten je $1\frac{1}{2}$ bis 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und warm halten.

Zum Servieren das Kartoffel-Apfel-Püree auf vorgewärmte Teller verteilen und die Sauce danebenträufeln, den Hirschrücken in dicke Scheiben schneiden und auf die Sauce legen. Das Fleisch mit Chilisalz und nach Belieben mit 1 Prise Wildgewürz verfeinern und mit den Trüffelscheiben belegen. Den Rosenkohl daneben anrichten.

Alfons Schuhbeck am 01. Oktober 2019

Maibock mit Spargel-Gemüse und Kräuter-Sabayon

Für zwei Personen

Für den Spargel:

200 g weißer Spargel	200 g grüner Spargel	1 Zitrone
2 TL kalte Butter	80 ml Gemüsefond	1 Stängel Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	mildes Chilusalz	

Für die Kräutersabayone:

1 Zitrone	1 Schalotte	3 Eier
180 g kalte Butter	2 EL Butter	100 ml Weißwein
70 ml Gemüsebrühe	1 Ingwer	1 Stängel Kerbel
1 Stängel Basilikum	1 Stängel Petersilie	1 Stängel Dill
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL Pimentkörner	1 TL Korianderkörner
1 Lorbeerblatt	Chilusalz	

Für den Maibock:

6 Scheiben Rehrücken à 1,5 cm	1 Zitrone	1 Ei
1 EL Sahne	Öl	Wildgewürz
50 g doppelgriffiges Mehl	120 g Weißbrotbrösel	Salz

Den Spargel waschen. Den weißen Spargel ganz und den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen in lange Scheiben von einem halben bis einem Zentimeter schneiden. Von der Zitrone einen Streifen Schale abschneiden. Die Zitrone kann für die Sabayone verwendet werden. Die Petersilie fein hacken.

Den Puderzucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze farblos karamellisieren. Den Spargel darin kurz andünsten, den Fond angießen und ein Blatt Backpapier darauflegen. Den Spargel bei milder Hitze sechs bis acht Minuten bissfest garen. Gegen Ende die Zitronenschale einlegen und etwas mitziehen lassen, anschließend wieder entfernen. Die Petersilie hinzufügen, mit dem Chilusalz würzen und die Butter unterrühren.

Für die Kräuter-Zabaione die Butter in einem Topf langsam erhitzen, bis sie eine braune Farbe angenommen hat. Die Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Zwei Zentimeter breite Scheiben vom Ingwer abschneiden und schälen. Die Kräuter fein hacken. Die Zitrone auspressen. Die Schalottenwürfel mit dem Wein, dem Fond, den Pfeffer-, Piment- und Korianderkörnern, dem Lorbeerblatt, sowie dem Ingwer in einen Topf geben und aufkochen. Den Sud auf etwa ein Viertel einköcheln lassen und anschließend durch ein Sieb gießen.

Die Eier trennen. Die Eiweiße können anderweitig verwendet werden. Den eingekochten Weinsud mit den Eigelben in einer Metallschüssel im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen zu einem feinporigen Schaum aufschlagen, den Schaum dabei höchstens auf 75 Grad erhitzen. Nach und nach die kalte Butter unter die Sauce rühren und schmelzen lassen, die Schüssel dabei im Wasserbad lassen. Die Sauce unter stetigem Aufschlagen wieder erhitzen, bis sie cremig ist. Zuletzt die Kräuter in die Sauce rühren und mit der braunen Butter, dem Chilusalz und etwas Zitronensaft würzen.

Für den gebratenen Maibock das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Rehscheiben jeweils noch einmal in der Mitte fast durchschneiden und aufklappen, so dass dabei eine doppelt so große Scheibe entsteht. Diese Fleischscheiben zwischen zwei Blättern geölter Klarsichtfolie geben und mit dem Plattiereisen etwas nachklopfen.

Das Ei verquirlen, mit der Sahne mischen und in einen tiefen Teller füllen. Jeweils einen Teller mit dem Mehl und den Weißbrotbrösel vorbereiten.

Die Fleischscheiben mit Salz und dem Wildgewürz würzen, nacheinander zuerst im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch die Eier-Sahne-Mischung ziehen und zum Schluss in den Weißbrotbröseln wenden.

Reichlich Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die panierten Schnitzel darin zuerst auf einer Seite goldgelb backen. Die Schnitzel wenden und auch auf der zweiten Seite goldgelb braten.

Die fertigen Schnitzel aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Den Spargel auf warmen Tellern anrichten gebackenen Maibockscheiben anlegen und die Kräuter-Zabaione außen herum ziehen.

Alfons Schuhbeck am 30. April 2015

Maibock, Spargel-Gemüse, Kartoffel-Püree, Morchel-Soße

Für zwei Personen

Für den Maibock:

4 Rehmedaillons (3cm) $\frac{1}{2}$ TL Pflanzenöl Salz

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln 125 ml Milch 1 EL kalte Butter
1 EL braune Butter 1 Muskatnuss Chilisalز

Für die Sauce:

14 kleine, getr. Morcheln 6 kleine, frische Morcheln 50 ml kräftiger Rotwein
2 EL roter Portwein $\frac{1}{2}$ TL Puderzucker 1 Knoblauchzehe
1 Ingwerscheibe 1 Zitrone 100 ml dunkler Kalbsfond
10 g kalte Butter $\frac{1}{2}$ TL Speisestärke 1 EL Butter
1 Prise Wildgewürz mildes Chilisalز

Für den Spargel:

150 g grüner Spargel 150 g weißer Spargel 1 Knoblauchzehe
1 Zitrone 1 Scheibe Ingwer 2 Zweige glatte Petersilie
80 ml Geflügelfond 2 TL braune Butter 2 TL kalte Butter
mildes Chilisalز

Für den Maibock:

Den Backofen auf 100°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Rehmedaillons darin rundherum leicht anbraten, auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten rosa durchziehen lassen. Mit Salz würzen.

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln vor dem Kochen schälen und kleinschneiden, damit sie schneller gar werden. Kartoffeln in Salzwasser weichkochen, abgießen und durch eine Kartoffelpresse passieren.

Milch in einem Topf erhitzen und braune Butter herstellen. Um die braune Butter herzustellen, die Butter in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einem Schneebesen durchrühren und die Butter köcheln lassen, bis sie einen bräunlichen Ton annimmt. Durch ein mit Küchentrepp ausgelegtes Sieb geben.

Milch, Butter und braune Butter zu den Kartoffeln geben und vermengen. Mit Chilisalز und etwas Muskatnuss würzen.

Für die Sauce:

Die frischen Morcheln gründlich waschen und putzen. Die eingeweichten Morcheln abgießen und den Morchelfond auffangen.

Den Puderzucker in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Mit Portwein und Rotwein ablöschen und einköcheln. Mit etwa 100 ml Morchelfond und dem Kalbsfond auffüllen. Auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und nach und nach in den leicht köchelnden Fond rühren, bis dieser leicht sämig bindet. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Einen breiten Streifen von der Zitronenschale abziehen. Beides in die Pfanne geben und ziehen lassen. Anschließend entfernen. Die kalte Butter hinein rühren und mit Wildgewürz und Chilisalز abschmecken. Zum Schluss die Morcheln zur Sauce geben.

Für den Spargel:

Enden vom Spargel entfernen. Die weißen Stangen waschen und schälen. Alle Stangen schräg dritteln.

Den Spargel mit Geflügelfond in eine Pfanne geben, mit einem Blatt Backpapier bedecken und am Siedepunkt ca. 8 Minuten leicht bissfest garen.

Petersilie waschen, trocken wedeln und hacken. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Zitronenabrieb mit Petersilie, Ingwer und Knoblauch zum Spargel geben. Braune Butter (wie oben beschrieben herstellen) und unterrühren. Mit Chilisalz würzen, 2 Minuten ziehen lassen, Knoblauch und Ingwer entfernen und die kalte Butter unterrühren.

Maibock mit Kartoffelpüree, Spargelgemüse und Morchelsauce auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 11. Mai 2018

Reh-Medaillons mit Portwein-Soße, Maronen und Rosenkohl

Für zwei Personen

Für Fleisch und Sauce:

6 Rehmedaillons, 2cm dick	50 ml Portwein	50 ml Rotwein
2 EL kalte Butter	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	1 TL Wildgewürz
1 TL mildes Chilisalz		

Für Maronen und Rosenkohl:

50 g blanchierter Rosenkohl	50 g gekochte Maronen	30 g Rosé-Trauben
50 ml Gemüsefond	2 TL frische Petersilie	1 EL kalte Butter
1 Muskatnuss	1 TL mildes Chilisalz	

Für Fleisch und Sauce:

Die Rehmedaillons waschen und trockentupfen. Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Medaillons von beiden Seiten anbraten, bis ein paar Fleischsaftperlen austreten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und Bratensatz mit Port- und Rotwein ablöschen. Flüssigkeit auf ca. ein Drittel einkochen lassen. Vom Herd nehmen und kalte Butter einrühren.

Mit Wildgewürz und Chilisalz abschmecken und Rehmedaillons in der Sauce wenden.

Für Maronen und Rosenkohl:

Rosenkohl und Maronen nach Belieben zerkleinern. In Gemüsefond erhitzen. Trauben waschen und dazu geben. Petersilie unterrühren und mit Muskat und Chilisalz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 02. November 2018

Reh-Medaillons, Portwein-Kirschen, Aprikosen-Wirsing

Für zwei Personen

Für die Medaillons:

4 Rehrücken-Medaillons	2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Pflanzenöl
Wildgewürz	mildes Chilisalz	

Für die Portweinkirschen:

$\frac{1}{2}$ Orange	1 Schreibe Ingwer	2 EL TK-Kirschen
50 ml roter Portwein	200 ml trockener Rotwein	60 g sehr kalte Butter
2 TL Puderzucker	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	geriebene Zimtrinde
mildes Chilisalz	Pfeffer	

Für den Aprikosen-Wirsing:

250 g Wirsing	4 Softaprikosen	2 EL Walnusskerne
3 EL Gemüsefond	4 TL Butter	4 Stängel glatte Petersilie
Muskatnuss	Chilisalz	Pfeffer

Für das Selleriepüree:

500 g Knollensellerie	1 mehligk. Kartoffel	50 ml Gemüsefond
50 ml Milch	1 EL Butter	5 g kalte Butter
1 Stück Vanilleschote	mildes Chilisalz	Muskatnuss

Für den Wirsing in einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für die Rehmedaillons Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben.

Für die Medaillons vom Rehrücken Fleisch kalt abbrausen und trockentupfen. Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Rehmedaillons rundherum anbraten, auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen circa 20 Minuten rosa durchziehen lassen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, braun werden lassen, mit etwas Wildgewürz und Chilisalz würzen und Rehrücken vor dem Servieren darin wenden.

Für das Selleriepüree Knollensellerie und Kartoffel putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Fond und Milch in einem Topf erhitzen, Sellerie- und Kartoffelwürfel mit Vanilleschote hineingeben und zugedeckt etwa 20 Minuten weich schmoren. Vanilleschote entfernen, Gemüsewürfel mit einer Schaumkelle aus der Flüssigkeit nehmen und pürieren. Dabei nur so viel Kochflüssigkeit wie unbedingt notwendig hinzufügen. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, braun werden lassen und mit kalter Butter unter das Püree heben. Mit Chilisalz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für den Aprikosen-Wirsing Wirsing putzen, in einzelne Blätter teilen und Blatttrippen entfernen. Wirsingblätter waschen, in Rauten schneiden und in kochendem Salzwasser 6 bis 8 Minuten weich garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Überschüssiges Wasser aus den Blättern drücken. Aprikosen klein schneiden. Blanchierten Wirsing mit Fond und Softaprikosen in einer Pfanne erhitzen. In einer weiteren Pfanne 2 TL Butter erhitzen, braun werden lassen und mit restlicher Butter zum Wirsing geben. Walnüsse klein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Walnüsse und Petersilie zum Wirsing geben und mit einer Prise Chilisalz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Für die Portweinkirschen Orange waschen und Schale abreiben. Ingwer schälen und fein reiben. Puderzucker in einen Topf sieben und bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Mit Portwein und Rotwein ablöschen und auf ein Drittel einkochen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und unter Rühren nach und nach in die köchelnde Flüssigkeit rühren, bis diese leicht sämig bindet. Mit 1 Messerspitze Orangenabrieb und 1 Messerspitze geriebenem Ingwer

würzen.

Kalte Butter würfeln und nacheinander bei milder Hitze unter ständigem Rühren in die Sauce geben. Kirschen untermischen und mit etwas Zimtrinden-Abrieb, Chilisalzwürzen und Pfeffer würzen. Portweinsauce auf warmen Tellern verteilen. Wirsing und Selleriepüree daneben anrichten. Rehmedaillons nach Belieben schräg halbieren und auf die Portweinsauce setzen. Kirschen dekorativ daneben verteilen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 16. September 2016

Reh-Rücken, Apfel-Wirsing, weiße Pfeffer-Soße, Plätzchen

Für 4 Personen

Für den Rehrücken:

500 g Rehrücken	1 TL Öl	2 EL braune Butter
Wildgewürz	mildes Chilisalz	

Für die weiße Pfeffersauce:

2 EL schwarze Pfefferkörner	125 ml Apfelsaft	150 ml Weißwein
1 TL Puderzucker	2 cl Cognac	$\frac{1}{4}$ l Geflügelbrühe
100 g Sahne	1 TL Speisestärke	30 g kalte Butter
1 halbe Knoblauchzehe	1 Streifen Zitronenschale	Salz

Für den Apfel-Wirsing:

8 Wirsingblätter	Salz	1 rotbackiger Apfel
50 ml Gemüsebrühe	Schuss Sahne	1 TL Petersilienblätter
mildes Chilisalz	Pfeffer	Muskatnuss
1 EL kalte Butter		

Für die Porridge-Plätzchen:

100 ml Milch	Muskatnuss	Arabisches Kaffeegewürz
50 g Porridge	1 Eigelb	1 TL frische Petersilie
1 Eiweiß	Salz, Chilisalz, Öl	

Für den Rehrücken:

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Das Rehrückenfilet darin rundherum kurz anbraten, auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten rosa durchziehen lassen.

Anschließend die braune Butter in einer Pfanne erwärmen, mit etwas Wildgewürz und Chilisalz würzen und den Rehrücken darin wenden.

Für die weiße Pfeffersauce:

Den Pfeffer grob zerstoßen. In die Bratenpfanne den Apfelsaft mit dem Weißwein und den Pfefferkörnern geben. Anschließend in einen kleinen Topf geben und bei milder Hitze auf $\frac{1}{3}$ einköcheln lassen. Durch ein Sieb gießen, den Pfefferfond aufbewahren.

In einem kleinen Topf den Puderzucker bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Mit Cognac ablöschen, mit Brühe auffüllen, die Sahne angießen und das Ganze 15 Minuten einköcheln lassen. Mit dem Pfefferfond nach und nach abschmecken, gegebenenfalls nicht alles verwenden. Die Speisestärke in etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und 2 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen und die kalten Butterflockchen hinein mixen. Knoblauch und Zitronenschale hineinlegen, ein paar Minuten darin ziehen lassen, wieder entfernen und mit Salz abschmecken.

Für den Apfel-Wirsing:

Die Blattrippen von den Wirsingblättern entfernen. Die Blätter waschen und in ca. 1,5 cm große Rauten schneiden. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und den Wirsing darin 6 bis 8 Minuten garen, sodass er noch leicht bissfest ist. Durch ein Sieb abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und das restliche Wasser gut mit den Händen herausdrücken.

Den Apfel waschen, rund um das Kerngehäuse herum $\frac{1}{2}$ bis 1 cm dicke Scheiben abschneiden, das Kernhaus aussparen und die Scheiben in Würfel schneiden.

Den Wirsing in einer Pfanne in Brühe und etwas Sahne erhitzen, die Apfelwürfel mit den Kräutern hinzugeben. Mit Chilisalz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen und zum Schluss die Butter unterrühren.

Für die Porridge-Plätzchen:

Die Milch erhitzen, mit etwas frisch geriebener Muskatnuss und der Gewürzmischung würzen und die kochend heiße Milch in den Porridge rühren. Das Eigelb mit der Petersilie unter den Porridge geben. Das Eiweiß mit einer Prise Salz cremig aufschlagen, ebenfalls unter den Porridge heben und mit Chilisalz abschmecken.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, etwas Öl darin verteilen.

Je 1 bis 2 EL der Masse zu Plätzchen in die Pfanne setzen und auf beiden Seiten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Gewürzmischung aus der Mühle würzen. Den Apfel-Wirsing auf warmen Tellern anrichten, die Plätzchen anlegen, den Rehrücken in 8 gleich große Stücke schneiden und auf den Tellern verteilen. Die Sauce nochmals aufschäumen und außen herumträufeln.

Alfons Schuhbeck am 23. Dezember 2017

Reh-Rücken, Glühwein-Soße und Sellerie-Vanille-Püree

Für zwei Personen

Rehrücken:

300 g Rehrückenfilet	½ TL Öl	2 EL braune Butter
Wildgewürz	mildes Chilisalز	Salz, Pfeffer

Selleriepüree:

600 g Knollensellerie	1 kleine Kartoffel (80 g)	70 ml Gemüsefond
70 ml Milch	2 cm Vanilleschote	1 EL braune Butter
1 EL kalte Butter (5 g)	2 EL grob gehackte Walnüsse	mildes Chilisalز
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Glühweinsauce:

2 TL Puderzucker	50 ml roter Portwein	200 ml kräftiger Rotwein
1/2 TL Speisestärke	1 Prise Glühweingewürz	1 Msp. Orangenabrieb
60 g sehr kalte Butter	Salz, Pfeffer	

Rosenkohlblätter:

4 Rosenkohlköpfchen	Salz
---------------------	------

Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Rehrückenfilet waschen, trocken tupfen und in wenig Öl rundherum anbraten. Im Backofen fertig garen.

Die braune Butter in einer Pfanne erwärmen, mit etwas Wildgewürz und Chilisalز würzen und den Rehrücken darin wenden.

Knollensellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Fond und Milch in einem Topf erhitzen, Sellerie- und Kartoffelwürfel mit der Vanille hineingeben und zugedeckt etwa 20 Minuten weich schmoren.

Gemüsewürfel mit dem Schaumlöffel herausnehmen, die Vanille entfernen und die Gemüsestücke pürieren, dabei so viel Kochflüssigkeit wie nötig hinzufügen. Die braune Butter unterrühren und das Selleriepüree mit Chilisalز und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Puderzucker bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Mit Portwein und Rotwein ablöschen und auf ein Drittel einköcheln lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und unter Rühren nach und nach in die köchelnde Flüssigkeit rühren, bis diese leicht sämig bindet.

Mit etwas Glühweingewürz und Orangenabrieb würzen. Die kalte Butter in Würfel schneiden. Die Butterwürfel nacheinander bei milder Hitze unter ständigem Rühren in die Sauce geben.

Rosenkohlköpfchen putzen, die einzelnen Blättchen ablösen, in Salzwasser knapp zwei Minuten kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kurz vor dem Anrichten in der Gewürzbutter des Rehrückens wenden.

Rehrücken auf Glühweinsauce mit Sellerie-Vanille-Püree und Rosenkohl anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 04. Dezember 2015

Reh-Schnitzel mit Sellerie-Püree, Erdnuss-Soße, Trauben

Für zwei Personen

1 Rehoberschale, ca. 300 g	1 mehligk. Kartoffel	250 g Knollensellerie
50 g kernlose grüne Trauben	20 g Ingwer	1 TL geröstete Erdnüsse
Speisestärke	30 g kalte Butter	3 TL Butter
50 g Erdnussmus, geröstet	chinesische Würzpaste	200 ml Geflügelfond
80 ml Gemüsefond	1 bis 2 EL helle Sojasauce	1 Muskatnuss
1 rote Chilischote	Öl, Sesamöl	Salz, Pfeffer

Einen Topf mit dem Gemüsefond erhitzen. Den Sellerie und die Kartoffel schälen und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Anschließend die Selleriestücke und die Kartoffelwürfel in den Topf geben und etwa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel weich dünsten. Danach den Sellerie auf einem Sieb abgießen und pürieren. Dabei so viel Kochflüssigkeit wie nötig hinzufügen und die kalte Butter dazu geben, bis das Püree möglichst kompakt ist. Eine Pfanne mit zwei Teelöffeln Butter erhitzen, bis die Butter braun wird. Die braune Butter in das Püree rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas Muskatnuss darüber reiben. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Einen Teelöffel Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Die Rehoberschale waschen, trocken tupfen, in circa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden und zwischen zwei Blättern geölter Klarsichtfolie mit der flachen Seite eines Schnitzelklopfers etwas dünner klopfen. Anschließend die Schnitzel in der Pfanne auf beiden Seiten je etwa zwei Minuten anbraten und auf einem Teller beiseite stellen. Den Bratensatz mit dem Geflügelfond ablöschen. Einen halben Teelöffel Speisestärke mit ein wenig kaltem Wasser glattrühren und in den leicht köchelnden Fond rühren. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und das Erdnussmus mit einem halben Teelöffel vietnamesischer Würzpaste hinein rühren. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Die Sojasauce und einige Tropfen Sesamöl mit einem halben Teelöffel Ingwer und einem halben Teelöffel Chili einrühren. Den ausgetretenen Fleischsaft von den Rehschnitzeln in die Sauce rühren, danach die Schnitzel in die Pfanne legen und darin erhitzen, dabei die Sauce nicht mehr kochen lassen. Die Trauben in einer Pfanne mit der restlichen Butter glasieren. Die gerösteten Erdnüsse grob hacken. Die Rehschnitzel mit dem Selleriepüree, der Erdnusssauce und den glasierten Trauben auf Tellern anrichten, mit den Erdnüssen bestreuen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 31. Januar 2014

Reh-Schnitzel, Wacholder-Rahm-Soße, Sellerie-Püree

Für zwei Personen

Für das Selleriepüree:

250 g Knollensellerie	1 Kartoffel	75 ml Gemüsefond
30 g kalte Butter	1 bis 2 TL braune Butter	1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Für das Schnitzel:

1 Rehoberschale à 300 g	1 TL Öl
-------------------------	---------

Für die Sauce:

1 Bio-Orange	1 Wurzel Ingwer à 10 g	3 EL Sahne
1 EL kalte Butter	1 TL Speisestärke	2 EL roter Portwein
50 ml trockener Rotwein	200 ml Kalbsfond	1 Lorbeerblatt
1 TL Wacholderbeeren	5 grob zerdrückte Pimentkörner	1 Zimtrindensplitter
1/4 TL schwarze Pfefferkörner		

Für das Rosenkohl-Apfelgemüse:

200 g Rosenkohl	¼ rotschaliger Apfel	1 TL kalte Butter
½ TL Puderzucker	1 EL Gemüsefond	mildes Chilisalز
Salz		

Für das Püree den Sellerie schälen, in ein Zentimeter große Würfel schneiden und die Kartoffel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. In einem kleinen Topf den Fond erhitzen, die Selleriestücke und die Kartoffelwürfel hineingeben und in etwa 20 Minuten bei geschlossenem Deckel weich dünsten. Den Sellerie auf einem Sieb abgießen, in einem Mixer pürieren, dabei so viel Kochflüssigkeit wie nötig hinzufügen und die Butter dazugeben. Das Püree sollte möglichst kompakt sein. Die braune Butter hineinrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Für das Schnitzel die Rehoberschalen in circa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden und zwischen zwei Blättern geölter Klarsichtfolie mit der flachen Seite eines Schnitzelklopfers dünner klopfen. Dann eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Anschließend die Schnitzel darin auf beiden Seiten je anderthalb bis zwei Minuten anbraten und auf einem warmen Teller beiseite stellen. Für die Sauce den Bratensatz mit Portwein und Rotwein ablöschen, einköcheln lassen und danach mit dem Kalbsfond auffüllen. Dann die Wacholderbeeren andrücken, die Pimentkörner grob zerdrücken und mit dem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und der Zimtrinde auf die Hälfte einköcheln lassen. Dann die Sahne hinein rühren und weiter köcheln lassen. Währenddessen die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und nach und nach in die leicht köchelnde Sauce rühren, bis diese leicht sämig bindet. Zum Schluss die Schale einer Orange reiben, den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Dann den Orangenabrieb und eine Ingwerscheibe in die Sauce rühren und einige Minuten darin ziehen lassen. Anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren und die kalte Butter hinein rühren. Gegebenenfalls etwas nachwürzen. Für das Gemüse den Rosenkohl putzen und in einzelne Blätter zerteilen. Die Rosenkohlblätter in Salzwasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Dann den Apfel waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Puderzucker in einer Pfanne hell karamellisieren, die Apfelstücke darin andünsten, Rosenkohl und Fond hinzufügen, darin kurz erhitzen, die Butter hineinrühren und mit Chilisalز würzen. Die Rehschnitzel mit der Sauce auf warmen Tellern anrichten, das Selleriepüree und das Rosenkohl-Apfel-Gemüse daneben setzen.

Alfons Schuhbeck am 28. November 2014

Wurst-Schinken

Weißwurst-Curry mit gerösteten Brezen-Stangen

Für 4 Personen

Für das Curry:

1-2 Kaffir-Limettenblätter	2 Stängel Zitronengras	1-2 TL Speisestärke
200 ml Kokosmilch	200 ml kräftige Hühnerbrühe	2 geh. TL rote Thai-Currypaste
2 Knoblauchzehen	1 EL Ingwer (dünne Stifte)	Salz

Für die Einlage:

8 Weißwürste	4 dünne Frühlingszwiebeln	1 TL Öl
--------------	---------------------------	---------

Außerdem:

2 Laugenstangen	1-2 TL Öl
-----------------	-----------

Für das Curry die Kaffir-Limettenblätter mehrmals einreißen. Vom Zitronengras die welken Außenblätter und die obere trockene Hälfte entfernen, die untere Hälfte längs halbieren.

Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren. Kokosmilch und Brühe in einem Topf aufkochen, die angerührte Speisestärke dazugeben und köcheln lassen, bis die Kokosmilchbrühe sämig bindet. Danach alles nochmals 2 bis 3 Minuten leicht köcheln lassen, dann die Currypaste unterrühren. Kaffir-Limettenblätter, Zitronengras, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und alles langsam bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Wenige Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen. Zitronengras und Kaffir-Limettenblätter wieder entfernen und das Thai-Curry mit Salz abschmecken, dann warm halten.

Inzwischen für die Einlage die Weißwürste enthäuten und leicht schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Weißwurstscheiben auf beiden Seiten hell anbraten, dabei die Frühlingszwiebeln mitbraten.

Währenddessen die Laugenstangen schräg in $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Laugenstangen auf beiden Seiten goldbraun backen (alternativ unter dem Backofengrill rösten).

Zum Servieren das Thai-Curry auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen und das Weißwurstgröstl darauf anrichten. Die Brezenscheiben dazulegen und alles nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren.

Alfons Schuhbeck am 26. September 2019

Index

- Apfel, 112
Artischocke, 84
Aubergine, 89
Avocado, 39, 44, 112, 132
- Bananen, 9
Birnen, 6
Biskuit, 9
Blumenkohl, 24, 34, 71
Bohnen, 2, 27, 37, 62, 77, 86
Brät, 79
Brathähnchen, 54–56, 58, 59, 65
Bratkartoffeln, 2
Bratklops, 68–70
Brokkoli, 33, 43, 60, 92, 98
Brot, 139
Butter, 112, 113
- Chicoree, 57
Chili, 112–114
Coq-au-Vin, 64
Curry, 112
- Erbsen, 16, 17, 37, 57, 84, 119, 120
- Feld-Salat, 129, 130
Fenchel, 30, 93, 96, 116
Filet, 76, 77, 79, 92, 101, 102, 104, 107–110
Filet-Steak, 100
Fisch, 117, 121, 122, 128
Fisch-Filet, 126
Fleisch, 122, 127
Fleisch-Filet, 139
Forellen-Filet, 17–19
Früchte, 6, 9, 11
- Garnelen, 120, 127, 132
Geflügel, 74, 117–123, 129, 130, 140
Geschmnetzeltes, 58
Grünkohl, 49, 82, 84, 101, 108
Granatapfel, 11
Gurke, 31, 54, 56, 59, 65, 69, 71, 106, 131, 137, 139
- Hähnchen-Brust, 54, 56–58, 60–62, 64, 65
Hühnchen, 61
Hühner-Brust, 55, 57, 59, 62
Hecht, 25
Heidelbeeren, 8
Heilbutt, 27, 28
Himbeeren, 8
Hirsch-Rücken, 142–144
- Jakobsmuscheln, 127, 131
- Käse, 128, 135, 136, 140
Kürbis, 82, 97, 117, 126
Kabeljau-Filet, 29, 30
Kalb, 68–70, 74
Kartoffeln, 122, 133, 137
Knödel, 7, 107
Knoblauch, 112
Kohlrabi, 16, 35, 50, 76, 79
Kokos, 7, 120, 121, 133
Kräuter, 112, 114, 122
Kraut, 25, 109
Kuchen, 9, 11
- Lachs, 87
Lachs-Filet, 24, 33–35, 37, 39
Lachs-Forelle, 20, 22, 40
Limette, 112, 114
- Möhren, 2, 16, 19, 23, 25, 32, 33, 37, 42, 46, 48, 50, 60–62, 64, 77, 83, 91, 102, 103, 112, 124
- Mandarinen, 11
Maronen, 148
Mascarpone, 9
Medaillon, 81
Medaillons, 109, 110
Meeresfrüchte, 126, 138
Mett, 158
- Nacken, 106
Nocken, 8
Nudeln, 98

Obst, 114, 126–130, 132, 138, 139
 Orangen, 8, 10–12

 Paprika, 2, 44, 58, 61, 62, 86, 89, 96, 113
 Perlhuhn-Brust, 63
 Pfannkuchen, 13
 Pilze, 17, 35, 55, 56, 64, 70, 76, 79, 107, 119,
 124, 127, 147
 Polenta, 43, 74, 93

 Quark, 8, 9

 Rüben, 55
 Rücken, 82–84, 86, 89–93
 Radicchio, 57
 Radieschen, 54, 65, 69, 106
 Ragout, 84
 Reh-Bock, 145, 147
 Reh-Medaillon, 147–149
 Reh-Rücken, 145, 151, 153
 Reh-Schnitzel, 154, 155
 Reis, 3, 33, 47, 60, 61, 81, 96, 120
 Rettich, 49, 82, 101, 140
 Riesen-Garnelen, 96–98
 Rind, 120
 Rinder-Hack, 68, 70, 71
 Romanesco, 46, 87
 Rosenkohl, 81, 118, 121, 143, 144, 148, 153,
 155
 Rostbraten, 104
 Rotbarsch, 41
 Rote-Bete, 138
 Rucola, 91

 Safran, 113
 Saibling-Filet, 23, 42, 43
 Salat, 11
 Salsa, 112–114
 Schinken, 119
 Schmarrn, 10, 12
 Schoten, 18, 70, 77, 92, 98, 117
 Schwarzwurzeln, 123, 143
 Seeteufel, 44, 45
 Seezunge, 46
 Sellerie, 19, 25, 41, 64, 84, 86, 87, 104, 149,
 153–155
 Smoothie, 9
 sonstige, 134
 Spargel, 37, 40, 46, 47, 55, 57, 59, 64, 74, 83,
 87, 90–92, 100, 119, 124, 127, 135,
 145, 147

 Speck, 118, 135
 Spinat, 23, 24, 28, 29, 34, 37, 44, 79, 87, 102,
 103, 122, 124, 132, 133
 Steak, 76, 82–84, 100, 103, 106
 Strudel, 11
 Stubenküken, 55
 Suppe, 8, 133, 140
 Surf-and-Turf, 139

 Tatar, 71, 136, 137
 Tiramisu, 9
 Toast, 139
 Tomaten, 112, 114

 Weißkohl, 2, 25, 51, 109, 110, 121
 Weißwurst, 158
 Wein, 113
 Wels, 31
 Wild, 142–145, 147–149, 151, 153–155
 Wirsing, 20, 22, 63, 129, 140, 149, 151
 Wolfsbarsch, 47, 48

 Zander, 32
 Zander-Filet, 16, 24, 25, 35, 37, 49–51
 Zucchini, 2, 45, 47, 58, 62, 89, 96