

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. April 2021** ▪  
ChampionsWeek ▪ **"Finale" von Alfons Schuhbeck**



**Panaché von Zander und Lachs mit Garnelen auf  
Krustentiersauce mit grünem Spargel und gebratenem  
Blumenkohl**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Sauce:**

Karkassen von 6 Garnelen  
 ½ Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 ¼ Karotte  
 ½ Stange Staudensellerie  
 50 g Fenchel  
 1 reife Tomate  
 2 Scheiben Ingwer  
 ½ TL Tomatenmark  
 1½ cl franz. Wermut  
 1½ cl Cognac  
 150 ml Krustentierfond  
 150 ml Gemüsefond  
 1 TL getrocknete Champignons  
 1 bis 2 TL Speisestärke  
 80 g Sahne  
 1 EL kalte Butter  
 1 bis 2 TL neutrales Öl  
 1 Msp. mildes Currypulver  
 mildes Chilisalz  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelenschalen waschen und trocken tupfen.

Zwiebel abziehen und Karotte schälen, Sellerie und Fenchel putzen und waschen. Gemüse in 1½ cm große Würfel schneiden. Tomate waschen und achteln, dabei den Stielansatz und die Kerne entfernen.

Einen breiten Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Öl darin verstreichen, Karkassen und Gemüse darin etwas andünsten, Tomatenmark unterrühren und etwas anrösten. Mit Wermut und Cognac ablöschen und sämig einköcheln lassen. Fond angießen, getrocknete Champignons dazugeben und mit einem Blatt Backpapier bedecken. Knapp unter dem Siedepunkt 20 bis 25 Minuten garen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Sauce mit Currypulver, Knoblauch und Ingwer würzen und noch 15 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb gießen und etwas durchdrücken. Sahne hinzufügen und alles aufkochen. Speisestärke mit einem Esslöffel kaltem Wasser glattrühren und nach und nach in die köchelnde Sauce rühren, bis diese sämig bindet. Butter mit dem Stabmixer unterrühren und mit Chilisalz abschmecken.

**Für den Fisch:**

80 g Zanderfilet, gut gekühlt, ohne Haut  
 und Gräten  
 60 g Lachsfilet, gut gekühlt, ohne Haut  
 und Gräten  
 1-2 Scheiben Ingwer  
 1 Chilischote  
 120 g eisgekühlte Sahne  
 ½ TL scharfer Senf  
 4 Zweige Dill, 1 EL Dillspitzen  
 1 Lorbeerblatt  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fischfilets waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Salz

würzen. Fischwürfel und Sahne etwa 5 Minuten in das Tiefkühlfach stellen, damit alle Zutaten eiskalt sind. Anschließend die Fischwürfel in einen Blitzhacker geben, den Senf hinzufügen und mit Muskatnuss würzen. Nach und nach die Sahne in kleinen Portionen untermixen, bis eine glatte und glänzende Farce entstanden ist. Zuletzt den Dill unter die Farce rühren.

Reichlich Salzwasser in einem Topf erhitzen und das Lorbeerblatt, den Ingwer und die Chilischote hinzufügen. Mit zwei angefeuchteten Esslöffeln Nockerl aus der Farce formen und im Salzwasser unter dem Siedepunkt bei etwa 90 Grad etwa 10 Minuten gar ziehen lassen. Den Topf bis zum Anrichten vom Herd nehmen und die Nockerl darin warmhalten.



Beim Kauf von **Zander und Lachs** sollten Sie auf das MSC-Siegel achten. MSC ist der weltweit bedeutendste Standard für ökologisch nachhaltigere Fischereien. Zander mit der Bezeichnung FAO 05 aus europäischen Binnengewässern können Sie bedenkenlos kaufen. (Gültig bis 31. März 2021)

MSC-zertifizierten **Buckel- oder Ketalachs** können Sie aus folgenden Fanggebieten erwerben: FAO 60 Nordwestpazifik oder FAO 67 Nordostpazifik.

**Für die Garnelen:**  
 6 Riesengarnelen, geschält, entdarnt  
 ½ TL neutrales Öl  
 1 EL Olivenöl  
 ½ TL Garnelengewürz, z.B. karibisches  
 Scampigewürz  
 mildes Chilisalz

Garnelen am dicken Ende 1,5 bis 2 cm einschneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Garnelen auf beiden Seiten einige Minuten sanft braten, vom Herd nehmen und in der Resthitze der Pfanne durchziehen lassen. Mit Garnelengewürz und Chilisalz würzen, das Olivenöl hinzufügen und darin wenden.



Achten Sie beim Kauf von **Garnelen** auf das MSC-Siegel. Wie Fischprodukte können Garnelen aus Wildfang dieses Siegel tragen. Die Bodenbewohner dürfen zum Beispiel nur mit Netzen gefangen werden, aus denen Fische herausschwimmen können und die dem Meeresboden nicht schaden.

**Für den Spargel:**  
 6 Stangen grüner Spargel  
 1 Zitrone, 1 Msp. Abrieb  
 70 ml Gemüsefond  
 1 TL kalte Butter  
 mildes Chilisalz

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Spargelstangen schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und mit 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. Zitronenabrieb unterrühren.

**Für den Blumenkohl:**  
 120 g schöne Blumenkohlröschen  
 1 TL neutrales Öl  
 mildes Chilisalz

Blumenkohlröschen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl in einer Pfanne in wenig Öl auf beiden Seiten goldbraun braten und mit Chilisalz würzen.

Die Sauce mit einem Stabmixer aufschäumen und je ein paar Löffel davon auf warme Teller verteilen. Spargel, Fischnockerl und Garnelen darauf anrichten und die Blumenkohlscheiben dekorativ anlegen und servieren.

**Zusatzzutaten von Mona:** Mona verfeinerte ihren Blumenkohl mit dem Kerbel.  
 Gerebelter Kerbel

**Zusatzzutaten von Kathrin:** Kathrin verfeinerte ihre Sauce mit den Kräutern.  
 2 Zweige Thymian  
 2 Zweige Estragon

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. April 2021** ▪  
ChampionsWeek ▪ **Zusatzgericht von Alfons Schuhbeck**



**Garnelen auf gebratenem Fenchel mit Joghurt-Safran-Sauce**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Garnelen:**

- 6 Riesengarnelen, geschält, entdarmt
- 1 Knoblauchzehe in Scheiben
- 3 Scheiben Ingwer
- Je 1 Streifen unbehandelte Zitronen- und Orangenschale
- ½ TL neutrales Öl
- 2 Zimtrindensplitter
- Mildes Chilisalz

Die Garnelen am dicken Ende 1,5 bis 2 cm einschneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Zimt, Knoblauch- und Ingwerscheiben und Schale von Zitrone und Orange hineingeben. Garnelen darin auf beiden Seiten einige Minuten sanft braten. Pfanne vom Herd nehmen und Garnelen in der Resthitze der Pfanne durchziehen lassen.

**Für den Fenchel:**

- 6 dünne Scheiben aus der Mitte einer Fenchelknolle
- 1 TL neutrales Öl
- Mildes Chilisalz

Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und Fenchelscheiben darin auf beiden Seiten mehrere Minuten hell anbraten. Mit Chilisalz würzen.

**Für den Safran-Joghurt:**

- 100 g griechischer Joghurt
- 5 Fäden Safran
- 1 EL warmes Wasser
- 1 Msp. Zitronenabrieb
- 1 Msp. fein geriebene junge Knoblauchzehe
- 1 Msp. fein geriebener Ingwer
- Zucker, zum Abschmecken
- Mildes Chilisalz

Safran in das Wasser rühren und 5 Minuten ziehen lassen. Joghurt mit etwas Milch, Zucker und Safranwasser verrühren. Mit Zitronenabrieb, Knoblauch, Ingwer und Chilisalz würzen.

**Für die Garnitur:**

- 2 Zweige Dill

Die Fenchelscheiben auf warme Teller legen, Garnelen darauf anrichten und den Safranjoghurt außen herum träufeln. Mit einem Zweig Dill garnieren und servieren.