

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. September 2019** ▪  
ChampionsWeek ▪ **"Kürbis" mit Alfons Schuhbeck**



Christina Nater

**Lammrücken im Kürbiskernmantel mit Hokkaido-Kartoffelstampf und Portweinsauce**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Lammrücken:**

- 400 g Lammrücken (ausgelöst)
- 100 g Schweinsnetz (gewässert)
- 3 Scheiben Toastbrot (o. Rinde)
- 3 mittelgroße Tomaten
- 6 schwarze und grüne entkernte Oliven
- 2 Jungzwiebeln
- 100 g geröstete Kürbiskerne
- 1 EL Kernöl
- 1 Ei (Eigelb)
- 25 g Crème fraîche
- 35 ml Milch
- 2 Zweige Thymian
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Pfanne erhitzen, Öl zugeben und die Lammrücken kurz rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch kalt stellen. Ei trennen. Thymian abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Toastbrot in der Küchenmaschine zerkleinern. Kürbiskerne dazugeben. Toastbrotbrösel und die Kürbiskerne in einer Schüssel mit Kernöl, Eigelb, Crème fraîche und Milch vermengen und mit Salz, Pfeffer und gehacktem Thymian abschmecken. Schweinsnetz gut ausdrücken und auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Kürbiskernmasse ca. 3 bis 4 mm dick aufstreichen, den Lammrücken auflegen und einrollen. Anschließend in Olivenöl rundum anbraten und im Ofen ca. 10 bis 12 Minuten braten. Fleisch herausnehmen und in Alufolie 4 bis 5 Minuten ruhen lassen. Oliven kleinschneiden. Jungzwiebel putzen, mit Tomaten, Oliven und etwas Thymian in Olivenöl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Hokkaido-Kartoffelstampf:**

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 3 Rosmarinzwige
- 1 Zitrone
- 75 ml Olivenöl
- 4 Körner roter Kampotpfeffer
- 4 Körner Szechuanpfeffer
- 4 Körner Tellicherry-Pfeffer
- Salz, aus der Mühle

Kürbis zerteilen, von Kernen und Fasern befreien und würfeln. Die Stücke auf ein Blatt Backpapier geben, mit dem Olivenöl begießen. Pfefferkörner mörsern. Kürbisstücke salzen und pfeffern und Rosmarinzwige auflegen. Das Backpapier mit Küchengarn zur Papillote verschließen. Im Backofen bei 250 Grad Umluft ca. 20 Minuten garen.

Kartoffeln schälen, würfeln und in wenig Salzwasser weich kochen.

Die Papillote öffnen, den Rosmarin entfernen und den Kürbis inklusive des Olivenölsuds zu den Kartoffeln geben. Grob zerstampfen. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale der Zitrone sehr fein hineinreiben.

**Für den Portweinjus:** Rotwein mit den Gewürzen und der Sojasauce in einen Topf geben und einkochen lassen. Portwein dazugeben und die Flüssigkeit erneut einkochen lassen. Kalbsfond dazugeben und wieder einkochen lassen. Die Gewürze heraus sieben. Butterstücke zur Bindung in die Sauce montieren, diese darf dabei nicht mehr kochen.

- 250 ml trockener Rotwein
- 1 TL helle Sojasauce
- 250 ml roter Portwein
- 250 ml Kalbsfond
- 50 g eiskalte Butter
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Körner Piment
- 1 Wacholderbeere
- 1 Stück langer Pfeffer

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Kai Link**

## **Rinderfilet mit Kürbis-Kräuterkruste und Kürbis-Granatapfel-Sauce, Kürbis-Chorizo-Frittata und Kürbis-Frappuccino**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Fleisch:**

1 Rinderfilet à 300 g  
1 EL neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Rinderfilet von allen Seiten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. In den Backofen geben bis eine Kerntemperatur von 50 Grad erreicht ist.

### **Für die Frittata:**

½ Hokkaido-Kürbis  
4 Eier  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
½ Bund glatte Petersilie  
200 g Chorizo  
125 g Schmand  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chorizo ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin andünsten. Danach die Kürbis- sowie die Chorizowürfel dazugeben und mit braten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken, Eier mit dem Schmand verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die feingehackte Petersilie mit dazu geben.

Den Herd auf mittlere Stufe stellen, Eiermasse über den Kürbis geben und langsam stocken lassen. Anschließend die Frittata für 15 Minuten in den Backofen geben.

### **Für die Sauce:**

¼ Hokkaido Kürbis  
1 Zwiebel  
1 Granatapfel  
1 rote Chilischote  
30 ml Weißweinessig  
100 ml Granatapfelsaft  
150 ml Gemüsefond  
½ Bund Koriander  
50 g kalte Butter  
100 ml Sahne  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen. Kürbis von Kernen befreien und zusammen mit der Zwiebel in feine Würfel schneiden und mit etwas Butter in der Pfanne anbraten. Mit dem Essig und etwas von dem Gemüsefond ablöschen und kurz einkochen lassen. Nach und nach mit Gemüsefond und Granatapfelsaft aufgießen und wieder einkochen lassen. Chili sehr fein schneiden und mit dazugeben. Sobald der Kürbis weich ist mit einem Pürierstab mixen bis die Sauce eine cremige Konsistenz erreicht. Die Masse durch ein feines Sieb streichen und wieder in den Topf geben. Sahne dazugeben und erneut aufkochen lassen. Granatapfel halbieren, Kerne rausklopfen und beiseite legen.

Zum Abschluss einen Esslöffel Butter einrühren. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein paar Granatapfelkörner über der Sauce verteilen.

### **Für die Kruste:**

30 g Kürbiskerne  
30 g gesalzene Tortilla-Chips  
60 g Butter  
½ Bund glatte Petersilie  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund Rosmarin  
20 g Parmesan  
1 Ei (Eigelb)  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbiskerne und Tortilla-Chips zusammen in einem Mixer grob zerkleinern. Parmesan fein reiben. Petersilie, Schnittlauch und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kräuter, Parmesan, Kürbiskerne und Tortilla-Chips mit der Butter vermischen. Zur Bindung ein Ei trennen und das Eigelb zur Masse hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Masse zwischen zwei Frischhaltefolien verteilen und mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Die ausgerollte Masse in die Tiefkühltruhe legen und ziehen lassen.

Sobald das Fleisch bereit ist, die Masse aus dem Kühler holen und einen Teil (so groß wie das Fleisch) ausschneiden. Fleisch mit der Kruste in den Backofen geben und auf Grillfunktion (230 Grad) grillen.

**Für den Frappuccino:** Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.  
¼ Hokkaido-Kürbis Kürbis in kleine Stücke schneiden und im kochenden Wasser gar kochen.  
170 ml kalter Kaffee Durch eine Presse drücken und erkalten lassen.  
140 ml Mandelmilch Vanilleschote halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen.  
1 Vanilleschote Kaffee, Vanillemark, Mandelmilch, Ahornsirup, Zimt und Kürbis-Püree mit  
1 ½ TL Ahornsirup Eiswürfeln in einen Mixer geben und schaumig mixen. Nach Belieben mit  
½ TL Zimt Muskatnuss abschmecken und in ein Glas füllen. Schlagsahne mit ein  
1 Muskatnuss, zum Reiben wenig Vanillemark verfeinern und als Topping auf die Kürbismasse  
50 ml Schlagsahne geben.  
Eiswürfel

**Für die Garnitur:** Granatapfelkerne herauslösen und in der Sauce verteilen.  
½ Granatapfel

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Jakob Herrmann**

## **Kürbis-Quiche mit Feta, gegrillter Birne und Spinat-Salat mit Basilikum-Joghurt**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Kürbis-Quiche:**

250 g Mehl  
½ Packung Backpulver  
1 Ei  
120 g Butter  
Butter, zum Ausfetten  
1 Prise Salz

Den Ofen auf 190 Grad Heißluft vorheizen.

Mehl, Backpulver und Salz vermischen.

Butter und Ei dazugeben und in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten lassen. Tarteform mit Butter ausfetten. Mürbeteig mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Tarteform geben. Den Rand dabei ca. 3 cm hochziehen.

### **Für den Belag:**

500 g Hokkaido-Kürbis  
1 Birne  
1 rote Zwiebel  
150 g Fetakäse  
250 g Sauerrahm  
4 Eier  
4 EL Sahne  
1 Muskatnuss  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und alles mit Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten.

Eier mit Sauerrahm, Sahne, Pfeffer, Salz und Muskatnussabrieb verrühren. Feta in kleine Stücke schneiden und zusammen mit 2/3 der Kürbiswürfel und den Zwiebelringen auf den Teigboden geben.

Eiermischung darüber verteilen und den restlichen Kürbis mit Feta obendrauf verteilen.

Im Ofen backen, bis die Oberfläche angebräunt ist.

Birne waschen, halbieren und in Spalten schneiden und kurz vor Ende der Backzeit auf die Quiche legen und mitbacken.

### **Für den Salat:**

2 frische Feigen  
50 g Spinat  
50 g Feldsalat  
50 g Radicchio  
50 g Rucola  
1 Zucchini  
50 g Basilikum  
50 g Fetakäse  
½ Zitrone  
100 ml Kürbiskernöl  
50 ml Weißwein  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat, Feldsalat, Radicchio und Rucola waschen, trockenschleudern und kleinschneiden. Basilikum abrausen, trockenwedeln und kleinhacken.

Zitrone auspressen. Feta in Würfel schneiden. Zucchini und Feigen waschen und in Würfel schneiden. Zucchini mit Öl in einer Pfanne braten. Mit Salz bestreuen.

Alles in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Kürbiskernöl, Weißwein und Zitronensaft vermischen.

### **Für den Joghurt-Dip:**

125 g Griechischer Joghurt  
1 Knoblauchzehe  
2 Zweige Basilikum  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Basilikum abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Joghurt mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Basilikum vermischen.

**Für die Garnitur:** Zucchini waschen, trockentupfen und reiben. Ei, Mehl, Salz und Pfeffer  
1 Zucchini zufügen. Alles gut verrühren und in eine kleine Backform geben. Im Ofen  
1 Ei bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen. Den Joghurt darauf anrichten.  
2 EL Mehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Lührs

## Kürbis süßsauer mit Kernöl-Kartoffelschaum, pochierem Kalbsfilet und frittierter Kürbisblüte

Zutaten für zwei Personen

### Für das Kürbisgemüse:

250 g Muskat-Kürbis  
10 g Ingwer  
¼ Zitrone  
3 Zweige glatte Petersilie  
35 ml Champagneressig  
20 g Butter  
½ Zimtstange  
5 Senfkörner  
1 Nelke  
1 Wacholderbeere  
1 Lorbeerblatt  
50 g Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kürbis in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zucker in einem Topf karamellisieren und mit 150 ml Wasser, Champagneressig und Zitronensaft ablöschen. Zimt, Senfkörner, Nelke, Wacholderbeere, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer dazugeben und den Karamell verkochen. Kürbiswürfel dazugeben und weich kochen. Kürbis rausnehmen, Sud passieren und Kürbis wieder hineingeben. Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Kürbis mit Butter montieren sowie mit Petersilie verfeinern.

### Für den Kernöl-Schaum:

250 g festkochende Kartoffeln  
250 ml Milch  
250 ml Butter  
50 ml Kürbiskernöl  
20 ml Trüffelessig  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Kartoffeln mit Kartoffelpresse passieren und mit der erhitzten Milch in der Küchenmaschine mixen. Butter in einer Pfanne sanft erhitzen, bis sie zu schäumen beginnt. Dann vorsichtig 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. Die braune Butter mit Kürbiskernöl und Trüffelessig einlaufen lassen. Alles sehr fein mixen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mithilfe eines Trichters in eine Isi Flasche abfüllen und einer Patrone versehen. Flasche im Wasserbad vom Kalbsfilet warmhalten.

### Für das Kalbsfilet:

200 g Kalbsfilet  
2 Stiele Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Kalbsfilet straff in Klarsichtfolie einwickeln und danach in Alufolie einschlagen. Die Stücke bei 74 Grad ca. 15 Minuten pochieren und 5 Minuten ruhen lassen. Filet vorsichtig von den Folien befreien und jeweils in 2 Tranchen schneiden. Durch den Schnittlauch rollen und mit Salz nachwürzen.

**Für die Kürbisblüte:** Beide Mehlsorten mit dem Backpulver und Kurkuma, Rote-Bete-Saft und Salz mischen. 125 ml Wasser zufügen und glatt rühren. Den Teig kurz ruhen lassen. Kürbisblüten hinein tunken. Öl in einem hohen Topf erhitzen und Kürbisblüten darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Kürbisblüten  
50 g Kichererbsenmehl  
50 g Reismehl  
200 ml Rote-Bete-Saft  
¼ TL Backpulver  
½ TL Kurkuma  
Sonnenblumenöl, zum Frittieren  
¾ TL Salz

**Für die Garnitur:** Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften beginnen. Kräuter abbrausen und trockenwedeln.

1 EL Kürbiskerne  
Kürbiskernöl  
Kapuzinerkresseblüten  
Wildkräuter

Das Kürbisgemüse mittig auf dem Boden des Tellers verteilen. Kernöl-Kartoffel-Schaum darüber geben und das Kalbsfilet mittig darin platzieren. Mit Kürbiskernen, Kürbiskernöl, Blüten und Wildkräutern garnieren.



**Claudia Thun**

## **Kürbis-Ravioli mit Pfifferlingen und Salbei-Parmesan-Sauce**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Teig:**

150 g italienisches Nudelmehl (Semola)  
50 g Hartweizengrieß  
2 Eier  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Aus Mehl, Hartweizengrieß, Öl, Salz und Eiern einen Nudelteig herstellen. Teig kurz ruhen lassen.

### **Für den Kürbis:**

400 g Hokkaido-Kürbis  
1 Schalotte  
250 ml Geflügelfond  
1 Ei (Eigelb)  
25 g Parmesan  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hokkaido schälen und würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Beides in Butter anschwitzen und mit etwas Fond angießen. Kürbis weichkochen und pürieren. Parmesan reiben und Ei trennen. Kürbis mit Muskat, Salz, Pfeffer, Parmesan und Eigelb würzen.

Nudelteig dünn ausrollen und rund ausstechen. Kürbisfüllung darauf geben und mit einem zweiten Kreis zuklappen. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen und die Ravioli darin garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

### **Für die Pfifferlinge:**

50 g Pfifferlinge  
25 g Kürbiskerne  
1 EL Butter  
Salz, aus der Mühle

Pfifferlinge putzen und in einer Pfanne mit Butter braten. Mit Salz würzen. Kürbiskerne mitrösten.

### **Für die Sauce:**

1 Zitrone (Saft)  
70 g Parmesan  
2 Zweige Salbei  
200 ml Sahne  
100 ml Milch  
100 ml Gemüsefond  
Salz, aus der Mühle

Salbei abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Geflügelfond mit etwas Zitronensaft und einigen Salbeiblättern erwärmen. Die Ravioli darin schwenken.

Parmesan reiben. Parmesan, Milch und die Hälfte der Sahne in einem Topf erhitzen bis der Käse geschmolzen ist. Restliche Sahne dazugeben und aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.