

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 24. August 2018 ▪  
Finalgericht mit Alfons Schuhbeck



**Alfons Schuhbeck**

**Lammrücken mit gegrilltem Fenchel, Polenta-Rosmarin-Püree und Lavendeljoghurt**

**Zutaten 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

Neutrales Öl, zum Anbraten

Mildes Chilisalz, 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 Chilisalz würzen.

**Für den gegrillten Fenchel:**

4 Babyfenchel (à 45–50 g)

1 bis 2 TL mildes Olivenöl

Mildes Chilisalz, zum Würzen

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.)

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

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

**Für das Polenta-Rosmarin-Püree:**

50g Instant Polentamehl (Maisgrieß)

20 g Parmesan

200 ml Milch

50 g Butter

200 ml Gemüsefond oder Geflügelfond

1 kleines Lorbeerblatt

1 Zweig Rosmarin

1 Muskatnuss, zum Reiben

Mildes Chilisalz, zum Würzen

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 Chilisalz und Muskat abschmecken und das Lorbeerblatt entfernen.

**Für den Lavendeljoghurt:**

200 g Rahmjoghurt

0,5 Ingwer

0,5 Knoblauchzehe

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.

1 EL Gemüsefond Lavendelblüten sowie 1 Messerspitze Knoblauch, 1 Messerspitze Ingwer  
1 TL Anissamen, und Vanillemark einrühren, mit den Gewürzen aus der Mühle würzen und  
1 TL Fenchelsamen mit dem Chilisalz und 1 Prise Zucker abschmecken. Nach Belieben mit  
1 TL Korianderkörner etwas brauner Butter verfeinern.  
½ TL Lavendelblüten  
1 Vanilleschote  
Mildes Chilisalz, zum Würzen

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

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. August 2018 ▪  
Zusatzgericht von Alfons Schuhbeck



**Alfons Schuhbeck**

**Marinierter Lachs und Jakobsmuschel mit Avocado und Mango**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Tomatenvinaigrette:** Die Tomaten vom Strunk befreien und in nicht zu kleine Stücke schneiden.  
 2 Tomaten Ingwer schälen und fünf dünne Scheiben abschneiden. Knoblauch  
 0,5 Ingwerknolle abziehen und in Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trocken  
 1 Knoblauchzehe wedeln und fünf Blätter abzupfen. Stiele können auch verwendet werden.  
 5 Stiele Basilikum Diese vorher leicht andrücken. Tomaten, Ingwer, Knoblauch und Basilikum  
 Mildes Chilisalz in eine Schüssel geben und mit Chilisalz und Zucker würzen. Zugedeckt  
 1 Prise Zucker bei Zimmertemperatur 3 bis 4 Stunden ziehen lassen.

1 EL mildes Olivenöl Abschließend durch ein Sieb abgießen und das Tomatenfleisch dabei gut  
 1 Zitrone 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 die Avocado und Mango:** Die Avocado halbieren, entsteinen, schälen und in Scheiben schneiden.  
 1 reife Avocado Mango halbieren, entsteinen und eine Hälfte in Stücke schneiden.  
 1 Mango

**Für den Lachs und Jakobsmuscheln:** Jakobsmuscheln und Lachs waschen und trocken tupfen. Jakobsmuscheln  
 3 Jakobsmuscheln mittig einschneiden. Das Lachsfilet in etwa gleich große Scheiben  
 150 g Lachsfilet schneiden. Alles in der Tomatenvinaigrette marinieren und einige Zeit  
 Salz und Pfeffer aus der Mühle 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.