

*ALFONS SCHUHBECK*



# MEINE KLASSIKER



**G|U**

*ALFONS SCHUHBECK*



# MEINE KLASSIKER



**G|U**



## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

Klassiker waren im alten Rom, als es seine Bürger nach ihrem Vermögen einteilte, die Reichsten der Stadt. Später nannten die Römer auch ihre erfolgreichsten Dichter so. In der Renaissance wurde pauschal alle antike Kunst zum Klassiker. Und irgendwann stand der Begriff ganz allgemein für grundlegende, bedeutsam bleibende Leistungen.

Wenn ich das recht bedenke, hätte ich mich eigentlich gegen den Buchtitel wehren müssen und dem Verlag stattdessen vorschlagen sollen: Meine erfolgreichsten Gerichte. Das klingt allerdings auch nicht grade bescheiden.

Ich war aber einverstanden, dass der Verlag die folgenden 100 Rezepte als repräsentativ für meine 30 Jahre als Küchenchef auswählte und sie in diesem Sinne als Klassiker deklarierte. Wie es zu den Gerichten kam und warum sie erfolgreich wurden, wird im Folgenden erklärt.

Eines war mir bei meiner Arbeit immer wichtig: Ich bin nie irgendwelchen Trends und Moden hinterhergelaufen und habe mir auch nie von jemandem vorschreiben lassen, was und wie ich kochen soll. Denn ich war seit meinen Anfängen als Koch von diesem Rezept überzeugt:

Meine Küche wird nur erfolgreich sein, wenn sie meiner Wesensart entspricht und in einem Restaurant serviert wird, in dem ich als Gastgeber glaubwürdig bin. Mein Stil war und blieb im Prinzip immer bayerisch im Charakter, neu und zeitgemäß in den Ideen, so leicht, bekömmlich und hochklassig wie möglich in der Zubereitung.

Ich bin meinen Gästen sehr dankbar, dass sie durch ihren anhaltenden Appetit auf meine Gerichte dieses Buch mit möglich machten. Und dieses Gefühl der Dankbarkeit kann

für mich ja nur ein Ansporn sein, nicht auf meinen Klassikern auszuruhen, sondern mit offenem Blick in die kulinarische Welt weiterzukochen.

Ich will mich ja um Gottes Willen nicht mit einem völlig unziemlichen Vergleich überheben, aber wenn ich bedenke, was beispielsweise ein richtiger Klassiker wie Goethe in meinem Alter alles noch nicht geschrieben hatte, dann motiviert mich das außerordentlich, weiterhin »richtig Gas zu geben«, wie wir Köche immer so gern sagen. Von Goethe kamen dann noch: die Wahlverwandtschaften, Dichtung und Wahrheit, die Farbenlehre, die Italienische Reise, der Westöstliche Diwan, Wilhelm Meister, Faust II und viele seiner schönsten Gedichte.

Solch ein Vorbild macht mir Mut und in meinem sonnigen Optimismus ermutigt mich Goethe: »Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden.« Ich hoffe, dass das auch a bissierl auf mich zutrifft und möchte Ihnen deshalb noch zu vielen neuen Gerichten von mir guten Appetit wünschen.

Ihr

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'S' shape with a loop at the top and a long, sweeping tail that curves back towards the center.

## »Wie alles anfing«

Blut- und Leberwurst auf Apfel-Sauerkraut ist das erste Gericht, das Alfons Schuhbeck am 15. Juni 1980 an seinem ersten Arbeitstag als Küchenchef zubereitet. Das mit Apfelstücken aromatisierte Kraut gefällt ihm, die Würste findet er derb statt deftig, zu fettig und zu groß. Sie sind nicht hausgemacht, sondern von einem Großmetzger geliefert.

Als er den Teller anrichtet, ist ihm bereits klar, wie er die Wurst und das Kraut »gschmackiger« hinbekommt. Die Hausmannskost soll eine Delikatesse werden. Der ehrgeizige Schuhbeck steht am Herd des »Kurhauses« im oberbayerischen Waging am See. Den Ort, 30 km von Salzburg und 100 von München entfernt, kennt kaum jemand. Den Koch kennen nur wenige. Doch er hat das Rüstzeug für eine glänzende Zukunft und eine jener seltsamen Geschichten hinter sich, wie sie nur das Leben schreibt.

Mit 17 Jahren, als er noch Alfons Karg heißt, als gelernter Fernmeldetechniker bei seinen Eltern in Haslach bei Traunstein lebt und nach Feierabend in der Hobby-Band »Die Scalas« Gitarre spielt, lernt er Sebastian Schuhbeck kennen, den Inhaber des Waginger »Kurhauses«. Die Amateurmusiker dürfen in dessen Saal zum Tanz aufspielen, weil eine Profi-Band ganz kurzfristig ausfällt – ein Auftritt vor dem Riesenpublikum von 800 Leuten. In der Pause schicken die Scalas ihren Gitarristen, der schon damals nicht maulfaul war, zu Schuhbeck, um die Gage abzuholen.

Der Twen nimmt all seinen Mut zusammen und fragt: »Herr Schuhbeck, können Sie uns nicht öfter engagieren? Ich brauche nämlich Kohle, weil ich einen Haufen Schulden habe. Ich muss über 5000 Mark für eine Musikanlage abzahlen.« Schuhbeck schimpft: »Bist du verrückt, wie kannst du nur so viele Schulden machen. Ruf mich morgen

an.« Der alte Herr redet ihm am nächsten Tag ins Gewissen, findet Gefallen an dem ausgeschlafenen Kerlchen und beginnt, sich für dessen Fähigkeiten und Talente zu interessieren. Bald darauf bietet der ledige und kinderlose Schuhbeck dem unzufriedenen, weil technisch unbegabten Fernmelder an: »Du hörst beim Fernmeldeamt und mit dem Musikmachen auf und fängst bei mir als Schankkellner an. Wenn Du Dich gut machst, kannst Du eines Tages meinen Betrieb übernehmen.«

Der besteht aus dem Kurhaus mit Wirtshaus, Saal, Biergarten und angeschlossenem Campingplatz, dem größten in Oberbayern.

## *Jung, voller Elan und Optimismus - Alfons Schubeck in Waging am See.*

Der schon damals mit Optimismus und Mut gesegnete Alfons will es wagen und redet mit seinen Eltern. Sein Vater, ein Busfahrer, der für seinen Sohn nur bei der Post oder Bahn eine sichere berufliche Zukunft sieht, fällt aus allen Wolken. Schließlich darf der Sohn selbst entscheiden. Er fängt an zu kellnern und erfährt, dass die Woche mehr als fünf Arbeitstage und der Tag mehr als acht Arbeitsstunden haben kann. Er macht das ein paar Monate und muss dann als Parkplatzwächter aushelfen. Nach einem halben Jahr darf er auf die Hotelfachschule in Bad Reichenhall und die Kochlaufbahn einschlagen. Er kocht im »Bürgerbräu« in Reichenhall und geht zur Fortbildung nach Salzburg, Genf, Paris und London.

Zwischen den beiden letzten Stationen erleidet sein Mentor Schuhbeck einen Herzanfall, lässt Alfons ans Krankenbett kommen und eröffnet ihm: »Wenn ich heute sterben würde, gehst Du leer aus. Ich muss Dich adoptieren.«  
Gesagt, getan, Alfons wird Universalerbe.

## *Wegbereiter der Renaissance der »bayerischen neuen Küche«*

Aus London zurück, weiß er, was er will und geht in die letzte Ausbildungsrunde: nach München in die bekannten Restaurants Käfer, Dallmayr, Schwarzwälder, Walterspiel und Aubergine, wo er sich beim genialen Eckart Witzigmann den letzten Feinschliff holt. Mit 30 macht Alfons Schuhbeck die Meisterprüfung und beginnt in Waging.

Er kocht so auffallend gut, dass der sieben Dörfer weiter in St. Georgen lebende Journalist, Sach- und Kochbuchautor Ulrich Klever auf ihn aufmerksam wird. Der aus der ZDF-Sendung »Drehscheibe« als einer der ersten Fernsehköche bekannte Klever bittet Schuhbeck, die Gäste seines Sommerfestes zu bekochen. Darunter sind sehr viele Münchner Medienmenschen, denen sich der unbekannte Waginger Koch mit bayerischem Witz und überraschender Weltläufigkeit bekannt macht. Klever hilft mit ein paar zündenden Ideen – und Schuhbeck entfacht ein bis heute loderndes PR-Feuer.

Als Brandherd bereichert er die Kurhaus-Gastronomie um ein elegantes, aber nicht unbayerisches Kurhausstüberl für Gourmetküche. Gleichzeitig installiert er für die Camper ein paar Imbissstände, an denen im ersten Sommer allein über sieben Tonnen Pommes frites gefuttert werden.

1983 setzt er neben Hummersalat, St-Pierre mit Meeralgen oder Bresse-Taube erstmals ein regionales Menü auf die Karte, in dem das Amuse-bouche als »Mogntratzerl«, die Suppe als »Gangerl« oder die Pflaumenvariation als »Allerhand von der Zwetschge« stehen. Saftige »Suizn« (Sülzen), gebratene Fische aus dem Waginger See auf zartlindem Gurkengemüse oder Sauerkrautreiberdatschi, gefüllte Kalbsbrust, leichter, aber angenehm pikanter Krautsalat, herrlich aromatische »Anten« (Enten) mit

Brezenknödel sowie knuspriger Semmelrahmstrudel mit Birneneis machen Waging zum Wallfahrtsort all derer, die der kulinarischen Allerweltsmode entfliehen wollen.

Die mehr oder weniger altbayrischen Gerichte sind nach den Prinzipien der modernen Küche rezeptiert: entschlackt, leicht und bekömmlich zubereitet, appetitlich angerichtet, aber stets das Gegenteil von Ikebana auf dem Teller. Schuhbeck verwendet so viele Produkte aus der Region und reaktiviert alte Zubereitungsmethoden wie Pökeln, Räuchern und Marinieren. Er beginnt, Bayerns neue Küche zu etablieren und löst, da ihm Köche in anderen Regionen nacheifern, die Renaissance der deutschen Regionalküche aus.

## *Sein Credo - sich selbst treu bleiben*

Ende 1983 lässt der Michelin einen Stern über Waging aufgehen. Das katapultiert Schuhbeck in die Phalanx der bundesweit bekannten Köche. Gleichwohl bleibt er sich selbst treu. Mittags bekommen 1000 bis 2000 Camping-Urlauber Schnitzel, Schweinsbraten und Bratwurst, nachmittags gibt's Kaffee und Kuchen auf der Terrasse des Zweitrestaurants »Nudelschüssel«, in der abends wie im Saal reelle Hausmannskost serviert wird, während im Biergarten auch noch eine Beach-Party steigt.

Das Altbayerische in moderner Leichtigkeit lockt auch die Prominenz. Arnold Schwarzenegger wird sein Freund und Bodybuilding-Trainingspartner, Kaiser Franz Beckenbauer kommt ebenso gern wie der Salzburger-Festspiel-Gast Ted Kennedy. Und der Nato-Generalsekretär Wörner klopft am Montag, dem freien Tag des Kurhausstüberls an und fragt, ob ausnahmsweise für ihn etwas gekocht werden könne. Schwarzenegger und Kennedy öffnen Schuhbeck die Türen des Weißen Hauses in Washington, wo er Präsident Bush sen. und dessen illustre Gäste bekocht. Solche Einladungen, die ihn später auch zum Kanzler Schröder und Kreml-Herrn Putin

führen, nimmt der burschikose Bayer locker, denn er kennt keine Hemmungen und spricht Englisch.

## *Freundschaften sind im Leben wie das Salz in der Suppe.*

Der Ruhm, rasch in aller Munde zu sein, macht den Schmankerl-Kini nicht übermütig, er dreht weiterhin seine Runden durchs Kurhausstüberl, um aus dem Haferl einen Nachschlag Sauce anzubieten – und wirkt dabei wie seine Landsleute und Freunde Thomas Gottschalk und Franz Beckenbauer stets so, als hätten die Bayern den Charme erfunden.

Dass er sich wie kein zweiter deutscher Koch um die Verfeinerung und Popularisierung regionaler Küche verdient macht, zahlt sich aus: Er hat seinen TV-Auftritt bei »Essen wie Gott in Deutschland«, der Gault Millau kürt ihn zum »Koch des Jahres«, der Stern druckt eine 30-teilige Serie über Schuhbecks revitalisierte deutsche Spezialitäten. Die Popularität bringt ihm so viele Fernseh- und Veranstaltungsauftritte, Party- und Werbeaufträge ein, dass er seine Termine nur noch per Hubschrauber schafft. Sein wirtschaftlicher Erfolg beflügelt ihn so, dass er – ungewöhnlich für deutsche Köche – unternehmerisch denken und mehrere Geschäftszweige mit entsprechend vielen Mitarbeitern managen kann. Einiges Rüstzeug dafür bekommt er bei der US-Army mit. Als er in den Anfangsjahren mal Krach mit seinem Adoptivvater hat, schmeißt er in Waging hin und heuert als Kantinenchef in der US-Garnison am Chiemsee an. Nach einem halben Jahr wundert man sich im Oberkommando der Army, dass die Garnison in Oberbayern die einzige nicht defizitäre Kantine hat, und hält das für einen Fehler in der betriebswirtschaftlichen Abrechnung. Als die für völlig

korrekt befunden wird, bietet die Army dem Deutschen an, Chef aller ihrer Kantinen zu werden. Er nimmt an und muss, da er im Rang eines Oberst arbeiten wird, den Schnellkurs für Sprungbeförderungen in diesen Offiziersrang machen – vornehmlich in Personalführung, Psychologie und Planungsdenken. Danach quittiert er den US-Dienst und kehrt heim nach Waging, wo er mit immer neuen Gerichten seinen Ruhm mehrt.

Schuhbecks Erfolg wird oft beschrieben, aber selten so schön erklärt wie vom früheren Gourmet-Herausgeber Johann Willsberger: Das Piano, wie der Herd großer Küchenchefs in Frankreich verklärend genannt wird, hat weiße und schwarze Tasten. Viele Köche spielen bloß die weißen, genauso viele lediglich die schwarzen, nur die Großen beherrschen beide Farben virtuos. Und unter denen gibt's immer wieder Kochkünstler, die durch eine ganz eigene Klangfarbe auffallen. Zu ihnen zählt Schuhbeck, der so aufspielt, als habe sein Klavier auch weißblaue Tasten.

2003 zieht er – nach langer Abwägung der Standortvor- und Nachteile – aus wirtschaftlichen und privaten Gründen nach München, wo er ungleich größere Entfaltungsmöglichkeiten hat. Die Wonnen von Waging werden nun zum Plaisier am Platzl, direkt neben dem Hofbräuhaus.

Sein Restaurant heißt zwar auf Wunsch des Südtiroler Hausherrn »Schuhbecks in den Südtiroler Stuben«, aber der Küchenstil bleibt bayerisch, bereichert um den Blick gen Süden über die Alpen.

Gäste, die von sich sagen können, die ganze kulinarische Welt zu kennen (soweit man das überhaupt kann), sitzen hier glücklich bei Milchferkelscheiben, die auf einer mit Blutwurst bestrichenen dünnen, gebratenen Graubrotscheibe liegen und mit Kalbskopfkrusteln bestreut sind, oder bei butterzarter Kalbshaxe mit geschmorten Kartoffeln – und genießen den gewiss nicht mondänen, aber gleichwohl außergewöhnlichen Charme einer Küche, die dem schlichten,

aber ergreifenden Motto folgt: »Es gibt nix Besseres als was Guats. «

Andere Gäste animiert, dass Schuhbeck bei Gottschalk vor 14 Millionen »Wetten dass«-Zuschauern den Namen seines Restaurants bekannt machen darf, dass er beim Bayerischen Rundfunk unüberhörbar und bildschirmfüllend wirkt, dass er Leib- und Magenkoch des FC Bayern München ist, dass er bei »Kerners Köchen« und »Lanz kocht« auftritt, wo er mit Johann Lafer die Minderheitsfraktion der gestandenen Profis anführt, und dass er mittlerweile 31 eigene Bücher aufstapeln kann.

Er betreibt am Platzl neben seinem Restaurant auch noch Kochschule, Partyservice und Catering, führt einen Eissalon, eine Weinhandlung, einen Schokoladen- und Gewürzladen (der sogar eine Filiale in Hamburg hat) und bittet ins Bistro Orlando und dessen Bar. So viel Aktivität wird ihm in manchen Medien gern als emsige Geschäftigkeit angekreidet. Doch der bedurfte es nicht einmal. Der Besitzer des Gebäudekomplexes bot ihm die meisten Locations günstig an, weil er sie gemäß städtischer Vorschriften gastronomisch nützen muss und lieber mit einem Schuhbeck als einem halben Dutzend verschiedener Wirte und Pächter zu tun haben will.



*Schubecks Motto: »Es gibt nichts Besseres als was Guats.«*

Dass sich der Workaholic Alfons Schuhbeck, der keine Freizeit und keine Ferien kennt, der nicht still sitzen und innehalten kann, der immer ein Handy braucht und ständig eins drauflegt, noch nicht totgearbeitet und an Erfolg eingebüßt hat, liegt an dreierlei: Er ist bodenständig gescheit, denkt vorausschauend und bleibt unerschütterlicher Optimist. Außerdem weiß der Chef von 150 Mitarbeitern als ehemaliger Musiker, dass ein Orchester die Noten auch ohne Dirigenten prima spielen kann, wenn es gut einstudiert ist.

Selbstverständlich plant er Neues: Er dringt immer tiefer in die Welt der Gewürze ein und entwickelt seine ganz eigene Küche der Aromen. Sie soll dem modernen Lebensstil entsprechen. Sicher auch was »Guats«: ein Bayer wie es im Buche steht.

*Manfred Kohnke*



**VORSPEISEN**



**Kartoffelkäs**

## **FÜR 4 PERSONEN ZUBEREITUNG 45 MIN.**

400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

Salz

½ TL ganze Kümmelsamen

1 Zwiebel

2 EL Butter

1 TL Korianderkörner

1 TL ganze Kümmelsamen

1 TL schwarze Pfefferkörner

200 g saure Sahne

4 EL braune Butter

1 Prise mildes Chilipulver

1 Prise Majoran

frisch geriebene Muskatnuss

2 EL Schnittlauchröllchen

**1.** Die Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser mit ½ TL Kümmel weich kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln möglichst heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

**2.** Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in der Butter bei geringer Hitze gleichmäßig hell bräunen.

**3.** Den Koriander, die Kümmelsamen und die Pfefferkörner in einer Gewürzmühle oder einem Mörser fein mahlen.

**4.** Kartoffeln, Zwiebeln und saure Sahne verrühren und die gebräunte Butter hinzufügen. Mit Salz, Chili, Majoran, Muskatnuss und den gemahlenden Gewürzen würzen. Zum Schluss den Schnittlauch hineinrühren.



**Süßsauer marinierte  
Lachsforelle**

## *mit Muskatkartoffeln*

**FÜR 4 PERSONEN**  
**ZUBEREITUNG 50 MIN.**  
**MARINIERZEIT 12 STD.**

### **FÜR DIE LACHSFORELLE**

2 Zwiebeln  
1 Möhre  
150 g Knollensellerie  
1 EL Puderzucker  
750 ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
½ -1 TL Senfkörner  
5 Wacholderbeeren  
5 Pimentkörner  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
1 Streifen Bio-Zitronenschale  
1 Scheibe Ingwer  
2 Scheiben Knoblauch  
150 ml Rotweinessig  
Salz  
ca. 2 TL Zucker  
500 g Lachsforellenfilets, enthäutet  
2-3 EL Butter  
1 Prise mildes Chilipulver  
1 EL Schnittlauchröllchen

### **FÜR DIE MUSKATKARTOFFELN**

2 Kartoffeln • Salz  
1 Lorbeerblatt  
1 kleine getrocknete Chilischote  
1 EL braune Butter  
mildes Chilisalz  
frisch geriebene Muskatnuss

## **Für die Lachsforelle**

- 1.** Zwiebeln schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Möhre und Sellerie schälen und in sehr dünne Streifen schneiden.
- 2.** In einem Topf den Puderzucker bei geringer Hitze hell karamellisieren lassen und das Gemüse darin glasig anschwitzen. Die Brühe aufgießen, 1 Lorbeerblatt einlegen und die Senfkörner einstreuen. Wacholder, Piment und Pfefferkörner in einen Einwegteebeutel geben, verschließen, in den Sud legen und das Ganze zum Kochen bringen.
- 3.** Die Marinade 10 Min. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Zitronenschale, Ingwer, Knoblauch und Essig hinzufügen, den Sud mit Salz und Zucker abschmecken, vom Herd nehmen, abkühlen lassen und alle ganzen Gewürze daraus entfernen.
- 4.** Die Lachsforellenfilets in 8 Stücke schneiden, in eine Auflaufform legen, den kalten Sud darauf verteilen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

## **Für die Kartoffeln**

- 1.** Die Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden, in Salzwasser mit 1 Lorbeerblatt und der Chilischote in ca. 10 Min. fast weich kochen, dann im Sud auskühlen lassen.
- 2.** Dann abgießen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in der braunen Butter goldbraun anbraten; mit Chilisalz und Muskatnuss würzen.

## **Fertigstellung**

- 1.** Am nächsten Tag die Fischfilets herausnehmen, den Sud abgießen und in einem breiten Topf aufkochen; dabei den aufsteigenden Schaum abnehmen.

**2.** 200 ml Sud abnehmen, in einen kleinen Topf füllen, die Butter hineinmixen und mit Salz und Chilipulver abschmecken. Die Gemüsestreifen ohne weitere Zutat in einer Pfanne bei geringer Hitze erwärmen.

**3.** Den Topf mit dem übrigen heißen Sud vom Herd nehmen, die Fischfilets einlegen und bei etwa 80° in etwa 3 Min. saftig durchziehen lassen.

### **Anrichten**

Die Lachsforellenfiletstücke vorsichtig herausnehmen, je 2 in warme tiefe Teller legen, die Gemüsestreifen darauf anrichten, den Buttersud nochmals mit einem Stabmixer aufschäumen, darüberziehen, die Muskatkartoffeln außen herumlegen und mit Schnittlauch bestreuen.



# FCB-Fitness-Salat

*mit Fischpflanzlerl*

**FÜR 4 PERSONEN**

**ZUBEREITUNG 1 STD. 10 MIN.**

## **FISCHPFLANZERL**

s. [≥](#)

## **FÜR DAS FCB-DRESSING**

60 ml Gemüsebrühe  
2 EL weißer Portwein  
1 TL Salz  
1 TL Zucker  
1 Msp. mildes Chilipulver  
½ Knoblauchzehe  
1 Scheibe Ingwer  
50 g Joghurt  
50 g saure Sahne  
1 TL scharfer Senf  
1-2 EL Rotweinessig  
1 TL weißer Balsamico  
1 TL Sherry medium dry  
50 g Öl  
50 g mildes Olivenöl  
1 TL Walnussöl

## **FÜR DEN SALAT**

350 g geputzte gemischte Salatblätter (z. B. Romanasalat, Eisbergsalat, Chicorée, Chinakohl, Frisée, Radicchio)  
3 Radieschen  
1 kleine Möhre  
100 g Kirschtomaten  
2 EL Pinienkerne  
2 ToastbrotscHEIBEN

40 g Butter  
Salz  
2 EL Gartenkresse zum Anrichten

### **Für das Dressing**

**1.** Gemüsebrühe mit Portwein, Salz und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen lassen, Chilipulver hinzufügen, Knoblauch und Ingwer einlegen, auskühlen lassen und durch ein Sieb abgießen.

**2.** Die kalte Brühe mit Joghurt, saurer Sahne, Senf, Rotweinessig, weißen Balsamico und Sherry mit einem Pürierstab aufschlagen, dabei alle Ölsorten einlaufen lassen. (Das Dressing hält sich gut verschlossen mehrere Tage im Kühlschrank.)

### **Für den Salat**

**1.** Alle Salatblätter waschen, trocken schleudern und in kleinere Stücke zu-pfen. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhre schälen und in feine Scheiben hobeln, die Kirschtomaten waschen und halbieren.

**2.** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe hell anrösten.

**3.** Die Toastbrotsccheiben entrinden, klein würfeln und in einer Pfanne bei geringer Hitze in der Butter goldbraun braten. In ein Sieb abgießen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen.

### **Anrichten**

Die Salatblätter mit Kirschtomaten, Radieschen und Möhren mischen, mit dem Dressing marinieren, auf großen tiefen Tellern anrichten und mit Croûtons, Kresse und Pinienkernen bestreuen. Die Fischpflanze anlegen.



# Gewürzbackhendl

## *auf Spargelsalat*

**FÜR 4 PERSONEN**  
**ZUBEREITUNG 40 MIN.**

### **FÜR DEN SPARGELSALAT**

je 300 g weißer und grüner Spargel  
1-2 TL Puderzucker  
125 ml Gemüsebrühe  
2 EL Zitronensaft  
2 EL mildes Olivenöl  
Salz • schwarzer Pfeffer  
1 EL Schnittlauchröllchen

### **FÜR DEN DIP**

150 g Crème fraîche  
2 EL Sahne  
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale  
1 EL Zitronensaft  
Salz  
1 Prise mildes Chilipulver  
1 Prise Zucker

### **FÜR DAS GEWÜRZBACKHENDL**

2 Eier  
40 g doppelgriffiges Mehl  
1-2 TL scharfer Senf  
2 TL klein geschnittene Estragonblättchen  
1 EL frisch geschnittene Petersilie  
2 EL frisch geschnittener Kerbel  
etwas Zitronensaft  
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale  
Salz • schwarzer Pfeffer  
1 Prise mildes Chilipulver

frisch geriebene Muskatnuss  
4 Geflügelbrüste, enthäutet  
150–200 g Weißbrotbrösel  
Erdnussöl zum Ausbacken

### **Für den Spargelsalat**

**1.** Den Spargel schälen; vom grünen Spargel nur das untere Drittel. Die Spargelstangen schräg in ca. ½ cm dicke Stücke schneiden.

**2.** In einer Pfanne den Puderzucker farblos karamellisieren, den Spargel darin kurz anschwitzen, die Brühe dazugeben und in 6–8 Min. bei geringer Hitze bissfest garen. In eine Schüssel füllen und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen; den Schnittlauch untermischen.

### **Für den Dip**

Crème fraîche und Sahne glatt verrühren. Zitronenschale und -saft hineinrühren und mit Salz, Chilipulver und Zucker würzen.

### **Für das Gewürzbackhendl**

**1.** Eier, Mehl und Senf glatt verrühren; dann die Kräuter einrühren. Mit Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer, Chilipulver und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

**2.** Die Geflügelbrüste schräg in 3–4 Stücke schneiden, salzen, pfeffern und nacheinander zuerst in der Eier-Mehl-Mischung, dann in den Weißbrotbröseln wenden. Die panierten Geflügelstücke in einer Pfanne bei geringer Hitze in reichlich Erdnussöl von beiden Seiten in insgesamt 4–5 Min. goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

### **Anrichten**

Den Salat mittig auf Tellern anrichten, den Dip außen herumgießen und die Hendlstücke anlegen.



# Lauwarme Kalbszunge

*auf Radi-Radieschen-Salat mit  
Kartoffelwürfeln*

**FÜR 4 PERSONEN  
ZUBEREITUNG 2 STD.**

## **FÜR DIE KALBSZUNGE**

Salz

1 kleine Zwiebel

1 Lorbeerblatt

3 Gewürznelken

1 kleine gepökelte Kalbszunge (ca. 800 g; beim Metzger vorbestellen)

## **FÜR DIE SCHALOTTENVINAIGRETTE**

1 Schalotte

100 ml Gemüsebrühe

½-1 TL scharfer Senf

2 EL Rotweinessig

5 EL mildes Olivenöl

Salz • schwarzer Pfeffer

1 Prise Zucker

## **FÜR DEN SALAT**

350 g milder weißer Rettich

1 TL Kümmelsamen

Salz

2-3 Radieschen

## **NUSSKARTOFFELN** s. [≥](#)

## **FÜR MEERRETTICHSCHAUM UND WACHTELEIER**

100 g saure Sahne

5 EL Milch

1 TL Meerrettich (aus dem Glas)

einige Tropfen Zitronensaft  
Salz  
1 Prise mildes Chilipulver  
4 Wachteleier

### **ZUM ANRICHTEN**

Fleur de Sel  
kleine Salatblättchen  
etwas frische Meerrettichwurzel

### **Für die Kalbszunge**

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Zwiebel schälen, mit dem Lorbeerblatt belegen, den Gewürznelken feststecken und in das Salzwasser legen. Die Kalbszunge einlegen und in ca. 2 Std. knapp unter dem Siedepunkt weich ziehen lassen. In kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kalbszunge bis zum Anrichten abgedeckt warm halten.

### **Für die Schalottenvinaigrette**

Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Gemüsebrühe, Senf, Essig und Öl mit einem Pürierstab mixen und mit Salz, Pfeffer und Zucker herzhaft abschmecken. Die Schalottenwürfel einrühren.

### **Für den Salat**

**1.** Den Rettich schälen und längs vierteln. 3 Stücke quer in 4-5 mm dicke Scheiben schneiden, 1 Stück längs in möglichst dünne Streifen hobeln.

**2.** Den Kümmel in ein Gewürzsäckchen füllen. Die Rettichstücke mit dem Kümmel in Salzwasser in ca. 3 Min. bissfest garen, abgießen und mit etwa 5 EL der Schalottenvinaigrette vermischen.

**3.** Die Radieschen putzen, waschen, und in feine Scheiben schneiden. Radieschen und Rettichstreifen separat voneinander salzen, 5 Min. ziehen lassen, das ausgetretene