

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. Juni 2018 ▪  
 ChampionsWeek ▪ "Veggie" mit Alfons Schuhbeck



Michael Falkenhahn

**Shakshuka mit Joghurt und selbstgebackenem  
 Kichererbsen-Pfannenbrot**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Shakshuka:**

400 g gehackte Cherrytomaten  
 4 Eier  
 2 rote Paprika  
 1 gelbe Paprika  
 2 EL Tomatenmark  
 2 große Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 200 g Kichererbsen  
 ¼ Bund Koriander  
 ¼ Bund glatte Petersilie  
 10 Safranfäden  
 1 TL Kreuzkümmelsamen  
 1 EL Harissa-Paste  
 1 EL Rohrzucker  
 1 kleine getrocknete Chili  
 2 Lorbeerblätter  
 2 EL Olivenöl  
 250 ml Frittieröl  
 Harissa-Tuareg, aus der Mühle  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Pfanne ohne Fett auf hoher Stufe erhitzen und Kreuzkümmel darin ohne Fett rösten. Auf ¾ der Hitze runter drehen und Öl dazugeben. Dann Zwiebelringe in dem Kreuzkümmel-Öl 5 Minuten anbraten. Dabei immer wieder durchrühren. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Kichererbsen in einem Topf für 3 Minuten frittieren. Paprikastreifen und Knoblauch zugeben und anbraten. Zucker, Lorbeerblätter, Petersilie, Koriander und Safran zugeben, durchrühren und Tomatenmark unterheben.

Mit den gehackten Tomaten ablöschen. Ziel ist eine Art Eintopf-Verhältnis von Gemüse zu Flüssigkeit, die dann langsam zu einer Tomatensauce einköcheln kann, Tomaten gegen Ende ggf ein bisschen zerdrücken.

Nach etwa 15 Minuten mit Salz, Pfeffer, Harissa-Tuareg und Chili würzen. Die Gemüsepfanne auf zwei Portionspfannen (gerne beschichtet) verteilen. Bei kleiner Hitze anwärmen. Mit dem Löffel zwei Mulden in die Gemüsedecke drücken. Hier jeweils ein Ei reinschlagen. Ei salzen und mit geschlossenem Deckel bei kleinster Hitze garen.

Entweder direkt aus der Pfanne servieren oder noch auf einen Teller gleiten lassen und mit der restlichen Petersilie, Koriander, Nüssen und den frittierten Kichererbsen bestreuen.

**Für den Joghurt:**

50 g Griechischer Joghurt  
 ¼ Bund Minze  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze trockenwedeln, zupfen und grob hacken. In einer Schüssel Joghurt, Minze verrühren, mit Salz abschmecken und 10 Minuten durchziehen lassen. Gegebenenfalls nochmal mit etwas Salz abschmecken. Vor dem servieren mit ein paar Minzblättchen garnieren.

**Für die Garnitur:**

200 g Kichererbsenmehl  
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
 Harissa-Tuareg, aus der Mühle  
 neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus dem Kichererbsenmehl und den Gewürzen einen trockenen Teig erstellen. Den Teig ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, kurz ruhen lassen.

Kleine Kugeln formen und mit der Hand flach drücken, mit einem Nudelholz bis zur gewünschten Dicke ausrollen.

In einer vorgeheizten Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

**Für die Garnitur:** Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken und in einem Topf mit Öl goldgelb backen und nochmals auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

- 20 g geschälte Mandeln
- 20 g Haselnüsse
- 20 g Pistazien
- 100 ml Frittieröl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sabrina Hein**

## **Vegane Zucchini-Spaghetti "alla carbonara" mit Kraftkorn-Knusperstangen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Sauce:**

100 g weißes Mandelmus  
160 g Räuchertofu  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
5 EL Olivenöl  
½ Zitrone, davon der Abrieb  
1 TL Zitronensaft  
2 gelbe Zucchini  
50 g Hanfsamen  
50 g grüne Pistazien  
½ Bund glatte Petersilie  
1 Msp. Natron  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mithilfe eines Schneebesens Mandelmus und 240 ml Wasser vermengen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, beides fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Räuchertofu darin circa 3 Minuten anbraten.

Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und 3 Minuten mitbraten.

Mandelmus-Mix, Zitronenschale, Zitronensaft und Petersilie dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Carbonara kurz aufkochen und andicken lassen. Wasser in Topf geben, Natron hinzugeben und Wasser kochen lassen. Zucchini waschen, mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden und Spaghetti kurz in Natronwasser blanchieren.

Pistazien karamellisieren.

Im Servierring anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln mit Pistazien und Hanfsamen bestreuen und mit schwarzem Pfeffer übermahlen.

### **Für die Stangen:**

2 Platten veganer Blätterteig  
50 g Ajvar  
50 g veganer Schmelz-„Käse“  
1 kleine Zwiebel  
40 g Mohn  
30 g Sesamsamen  
30 g Kürbiskerne  
etwas Wasser  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig kalt ausrollen. Zwiebel in kleine Würfelchen schneiden, Blätterteig mit dem Ajvar bestreichen, Zwiebelwürfelchen verteilen und den veganen Schmelz-„Käse“ daraufgeben. Etwas Salz und Pfeffer drüber und die zweite Lage Blätterteig haargenau auf die erste Lage.

Sesam, Mohn und Kürbiskerne mischen, Oberseite des Blätterteigs mit etwas Wasser einstreichen und Hälfte der Mischung darauf verteilen.

Kerne andrücken und die beiden Blätterteigplatten umdrehen.

Vorgang auf der zweiten Seite wiederholen.

Blätterteigplatten in 10 Streifen schneiden und verdrehen. Im vorgeheizten Ofen für etwa 15 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Karin Mahnert**

## **Flädle-"Zigarre" mit Tomatensauce und Zucchini**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Pfannkuchenteig:**

250 ml Milch  
75 g Mehl  
2 Eier  
¼ Bund glatte Petersilie  
Butterschmalz, zum Anbraten

Mehl, Milch und Eier mischen und zu einem glatten Teig verrühren.

Petersilie abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Petersilie unter den Teig heben und diesen dünn in einer Crêpepfanne mit Butterschmalz ausbacken.

Den Crêpe auf einem Teller im Kühlschrank abkühlen lassen.

### **Für die Käsesauce:**

100 g Gouda  
2 Frühlingszwiebeln  
125 g Sahne  
1 Zwiebel  
1 EL Stärke  
2 EL trockener Weißwein  
2 EL Butter

Die Zwiebel abziehen, halbieren, fein würfeln und in einem Topf mit aufgeschäumter Butter anschwitzen. Die Zwiebeln mit Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Sahne angießen und den geriebenen Gouda in der Sauce schmelzen lassen. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Masse mit den Frühlingszwiebeln vermengen und im Eisfach abkühlen lassen.

### **Für die Panierung:**

100 g Pankobrösel  
1 Ei  
5 EL Mehl  
4 EL Butterschmalz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pfannkuchen mit der Käsesauce bestreichen, einrollen und nochmals 5 Minuten in den Tiefkühlschrank geben.

Das Ei mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen. Das Ei mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Rolle in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch Ei ziehen und anschließend in den Pankobröseln panieren.

Die Pfannkuchen-Rollen in heißem Butterschmalz goldgelb ausbacken.

### **Für die Tomatensauce:**

400 g gehackte Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
½ TL Zucker  
1 Sternanis  
4 Zweige Majoran  
4 Zweige Rosmarin  
4 Zweige Oregano  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Die gehackten Tomaten unterheben und den Sud mit Sternanis, Majoran, Rosmarin und Oregano köcheln lassen.

Die Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### **Für die Zucchini:**

1 Zucchini  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Die Zucchini mit einem V-Hobel in hauchdünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl kräftig anbraten. Auch Küchenkrepp abtropfen lassen und übereinanderlappend auf dem Teller drapieren und leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Breckner

## Ungarisches Seitan-Gulasch mit handgeschabten Spätzle und Gurken-Sorbet

Zutaten für zwei Personen

### Für das Seitan:

- 50 g Glutenpulver
- ¼ TL Knoblauchpulver
- 750 ml Gemüsefond
- 4 EL Sojasauce
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Pimentkörner
- 2 Wacholderbeeren
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- ¼ TL edelsüßes Paprikapulver

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Sojasauce, Lorbeer, Piment und Wacholderbeeren dazugeben.

Das Glutenpulver in eine Schüssel geben und mit Paprika- und Knoblauchpulver vermengen. 50 ml Wasser angießen und zu einem festen Teig verkneten. Den Teig aus der Schüssel nehmen und mit beiden Händen auf der Arbeitsfläche nochmals 3 Minuten in der Küchenmaschine kneten. Die Masse in kleine Kugeln teilen und im aromatisierten Gemüsefond etwa 25 Minuten ziehen lassen.

### Für die Spätzle:

- 200 g Mehl (Type 550)
- 20 ml Mineralwasser mit Sprudel
- 3 Eier
- ¼ TL Kurkuma
- ½ TL feines Salz

Mehl, Eier, 20 ml Mineralwasser Kurkuma und Salz mit einem Kochlöffel zu einem glatten, glänzenden Teig schlagen.

Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Teig von Hand mit einem Spätzlebrett ins Wasser hobeln.

Sobald die Spätzle oben schwimmen, diese abschöpfen und abtropfen lassen.

### Für das Gulasch:

- 400 g Seitan (s.o.)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Karotte
- ¼ Knolle Sellerie
- 50 ml trockener Rotwein
- 500 ml Gemüsefond
- 50 ml Sojasauce
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikamark
- 4 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 2 Pimentkörner
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- ¼ TL edelsüßes Paprikapulver
- ¼ TL Chiliflocken
- ½ Bund glatte Petersilie
- Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Den Sellerie schälen, von den Enden befreien und würfeln. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob schneiden.

In einem großen Topf Öl erhitzen. Die Seitan-Kugel grob zerpfücken und im Öl scharf anbraten. Die Zwiebel, Paprika, Sellerie und Karotten dazugeben und anrösten. Paprika- und Tomatenmark sowie Paprikapulver dazugeben, anrösten und kräftig braten. Mit Rotwein ablöschen. Gemüsefond und Sojasauce angießen.

Lorbeer, angedrückte Wacholderbeeren, Chiliflocken und Pfeffer zugeben und mitziehen lassen.

Die Petersilie abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

**Für das Sorbet:** Die Gurke von den Enden befreien und durch den Entsafter entsaften.  
5 Salatgurken Den Dill abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.  
¼ Bund Dill Gurkensaft, 100 ml Wasser, Essig, Honig, Gemüsefond und Salz in die  
100 ml Gemüsefond Eismaschine geben und dort zu einem Sorbet gefrieren lassen.  
50 ml Weißweinessig Mit grobem Pfeffer garnieren.  
3 EL flüssiger Honig  
1 TL feines Salz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Dirk Fastabend**

**Causa:**

**Peruanischer Koriander-Kartoffel-"Kuchen" mit Rote Bete, crunchy Süßkartoffel und Oliven-Mayo**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Kartoffelpüree:**

250 g mehlig kochende Kartoffeln  
¼ Bund Koriander  
1 TL Chilipaste  
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln waschen, schälen und in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser weich kochen.

Koriander abrausen, trockenwedeln, in eine Moulinette geben und mit Wasser zu einer grünen Paste mixen.

Die Kartoffeln ausdampfen lassen, fein würfeln und cremig rühren. Salz und Chilipaste hinzufügen und nach und nach das gesamte Öl angießen. Das Koriandermus vorsichtig unterheben.

**Für das Topping:**

40 g lila Karotten  
40 g vorgegarte Rote Bete  
½ Avocado  
½ Aji Limo-Chili  
1 Knolle Ingwer à 2 cm  
½ rote Zwiebel  
1 Limette, davon ½ EL Saft  
1 ½ Rote-Bete-Pulver  
1 ½ EL Crème fraîche  
2 Zweige Koriander  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten und Rote Bete schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und würfeln. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln.

Die Limette waschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Koriander abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Karotten, Rote Bete, Chili, Koriander, Crème fraîche, Zwiebel, Ingwer und Limettensaft in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die frittierte Süßkartoffel:**

1 Süßkartoffel  
2 EL Stärke  
Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die Süßkartoffel schälen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Kartoffel auf einem V-Hobel sehr dünn hobeln, mit Stärke mehlieren und in der Fritteuse hellbraun ausbacken.

Mit Salz würzen.

**Für die Oliven-Mayo:**

2 EL Kalamata-Oliven ohne Stein  
1 Limette, davon 2 EL Saft  
1 Ei  
1 EL Worcestershiresauce  
200 ml neutrales Pflanzenöl  
100 ml Olivenöl

Die Limette waschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Das Ei in einem hohen Mixbehälter geben, Olivenöl, Öl, Limettensaft und Worcestershiresauce zu einer dünnen Mayonnaise mit einem Stabmixer aufmixen.

Die Oliven fein hacken und unter die Mayonnaise heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.