

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Oktober 2019** ▪
Tagesmotto „Vegetarisch“ mit Nelson Müller



Thorsten Kahse

Knusprig gebackene Wan-Tan mit Gemüsefüllung und selbstgemachter Teriyakisauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:
 300 g Mehl
 1 EL Olivenöl
 2 Liter Erdnussöl, zum Frittieren

Mehl, 50 ml Wasser und Olivenöl zu einem homogenen Teig verkneten und in einem feuchten Handtuch oder Klarsichtfolie 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Den Teig schön dünn ausrollen und in ca. 8 x 8 cm große Stücke schneiden.

Wenn die Füllung fertig ist, in die Mitte jedes Wan Tan Teig-Blattes ca. 1 TL der Füllung geben. Das Teigquadrat rundherum mit etwas Wasser bestreichen. Nun die ersten beiden gegenüberliegenden Ecken des Wan Tans vorsichtig diagonal zusammendrücken, danach mit den anderen beiden Ecken die beiden offenen Stellen schließen, indem man diese vorsichtig auch diagonal zusammendrückt. Die Wan Tan bei ca. 180 Grad in die Fritteuse geben und goldbraun ausbacken. Danach kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem länglichen Teller anrichten.

Für die Füllung:
 1 rote Paprika
 200 g Pak Choi
 100 g Sojasprossen
 100 g Zuckerschoten

Pak Choi und Sojasprossen waschen, trocken schleudern, die Enden entfernen und klein hacken. Zuckerschoten waschen, Enden entfernen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, von Kernen und Scheidewänden entfernen und klein hacken.

Das Gemüse mit einem Teelöffel in der Mitte des Teiges platzieren.

Für die Sauce:
 1 Ananas
 100 ml süße Sojasauce
 100 ml Sojasauce
 100 ml Sataysauce
 100 ml vegetarische Fischsauce
 100 ml geröstetes Sesamöl
 ½ Knolle Ingwer
 1 Bund Koriander

Ananas schälen, in feine Würfel schneiden und kurz in Öl braten. Ingwer schälen und fein reiben. Vom Bund einen Koriander-Zweig für die Garnitur zur Seite legen. Koriander abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Koriander mit Ananas-Würfelchen, Sojasauce, Sataysauce, Fischsauce, restliches Sesamöl und der süßen Sojasauce in einen Topf geben, aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Alles pürieren und durch ein feines Sieb geben. Sauce mit dem übrigen Koriander-Zweig garnieren und die Sauce in einer Extra Schüssel servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna-Maria Günz

Ravioli mit Kürbis-Kräuter-Füllung und Kürbis-Salsa

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:
 2 Eier
 250 g Mehl
 60 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Mehl, Salz und Pfeffer vermengen, dann 50 ml Öl, ein Ei und evtl. etwas Wasser untermengen und verkneten. Den Teig kurz ruhen lassen und dann mit dem Nudelholz oder der Maschine ausrollen.

Wenn die Füllung fertig ist, mit einem Keksausstecher oder Glas Kreise oder Rechtecke ausstechen und die Füllung in die Mitte der Kreise/ Rechtecke geben. Mit der Füllung vorsichtig kleine Häufchen auf den Teig setzen und mit den Fingern den Rand des Teiges mit einem Ei beträufeln. Den Teig zusammenklappen, den Rand festdrücken und mit einer Gabel versiegeln. Die Ravioli in kochendes Salzwasser geben und ca. 5 Minuten leicht kochen lassen. Vorsichtig aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und anschließend in 10 ml Olivenöl schwenken.

Für die Füllung:
 $\frac{3}{4}$ Hokaido-Kürbis
 50 g Pecorino
 3 EL Frischkäse
 150 ml Gemüsefond
 $\frac{1}{2}$ Bund frischer Thymian
 1 TL Paprikapulver
 1 TL Chillipulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Kürbis halbieren, von Kernen befreien, klein schneiden und die Würfelstücke im Gemüsefond weich kochen. Pecorino fein reiben. Kürbis mit Chili- und Paprikagewürz, Frischkäse, Thymian und dem Pecorino zusammen pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salsa:
 $\frac{1}{4}$ Hokaido-Kürbis
 $\frac{1}{2}$ Bund Thymian
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
 1 EL Butter
 1 EL Olivenöl

Petersilie und Thymian abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Kürbis schälen, von Kernen befreien und in feine Würfelstücke schneiden. Diese dann in Öl und Butter anbraten und mit den Gewürzen vermischen.

Für die Garnitur:
 50 g Pecorino

Pecorino reiben und über die Ravioli streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Annegret Eisenberg

Safran-Grießnockerl mit Pfannengemüse und Schnittlauch-Creme

Zutaten für zwei Personen

Für die Nockerl:

80 g Hartweizengrieß
250 ml Milch
30 g Butter
2 Eier
250 ml Gemüsefond
2 g Safranfäden
1 Lorbeerblatt
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle

Eier trennen und Eigelb auffangen. Muskatnuss reiben und 1 TL auffangen. Milch mit Butter, Muskat, Safranfäden und Salz aufkochen und den Grieß einrühren. Etwas abkühlen lassen und die Eier auch einrühren. Mit feuchten Händen kleine ovale Kügelchen formen und einige Minuten im siedenden Gemüsefond nachziehen lassen. Lorbeerblatt abzupfen und zum Aromatisieren in den Gemüsefond geben.

Für das Gemüse:

3 Seitlinge
8 Prinzessbohnen
1 kleiner Spitzkohl
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
2 Blumenkohl-Röschen
2 Brokkoli-Röschen
5 Bratpaprikas/ Pimientos
1 Möhre mit Grün
1 rote Chilischote
1 Bund rote Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
200 ml trockener Riesling
1 TL Honig
1 Zweig Thymian
1 Zweig Estragon
1 Zweig glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch
1 Lorbeerblatt
2 Pimentkörner
1 EL Currypulver
250 g Butter
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Seitlinge putzen. Möhre waschen, Enden entfernen und in lange Streifen schneiden. Prinzessbohnen waschen und die Enden entfernen. Rote und grüne Paprika, Pimientos und Chilischote waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Spitzkohl waschen, trocken schleudern und einige Blätter klein abzupfen. Broccoli-Röschen und Blumenkohl-Röschen waschen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken. Zwiebeln in 1 EL Butter und 1 EL Öl anbraten und das restliche Gemüse zufügen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Lorbeerblatt abzupfen. Thymian, Estragon, Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und jeweils ¼ für die Garnitur abzupfen und zur Seite legen. Den Rest klein hacken und zusammen mit Curry, Lorbeerblatt, Chilischote, Pimentkörnern, Honig, Zitronensaft, restlicher Butter und Weißwein zum Gemüse geben. Die Chilischote beim Servieren aus dem Pfannengemüse nehmen.

Für die Creme: Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Knoblauchzehe abziehen und anschneiden. Mit der angeschnittenen Knoblauchzehe den Teller einreiben. Sahne mit Schnittlauch und Senf vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Knoblauchzehe
200 g saure Sahne
1 TL Senf
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Vom Thymian, Estragon, Petersilie und Schnittlauch, das beiseitegelegt wurde, die Köpfe abzupfen und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Yannik Effe

Rote-Linsen-Burger mit Wasabi-Mayonnaise, Mango-Chutney, Petersilien-Salat und Süßkartoffel-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für den Bratling: Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Gemüsebrühe aufkochen, Lorbeerblatt hinzugeben und Linsen darin 10 Minuten köcheln lassen.
 100 g rote Linsen
 1 kleine Kartoffel
 80 g Haferflocken
 2 Möhren
 2 Zwiebeln
 1 Ei
 150 g Naturjoghurt
 1 EL Schmand
 300 ml Gemüsebrühe
 2 Zweige Schnittlauch
 ¼ Zweig Koriander
 1 TL Kreuzkümmel
 1 Lorbeerblatt
 30 g Mehl

Für das Burger-Brot Mehl, Backpulver und Zucker verrühren und Ei und Quark dazugeben, bis ein Teig entsteht. Daraus etwa vier gleich große Kugeln formen und diese mit Sesam bestreuen. Kugeln in den Ofen geben und 20 Minuten backen.
 2 EL Sesamkörner
 1 Ei
 250 g Speisequark
 1 Päckchen Backpulver
 50 g Zucker
 300 g Mehl

Für die Wasabi-Mayonnaise: Ei mit langsamen Zuführen von Öl mit einem Pürierstab zur Mayonnaise emulgieren lassen und mit Wasabipaste abschmecken.
 1 Ei
 1 EL Wasabipaste

Für das Mango-Chutney: Mango halbieren, Fruchtfleisch rausschneiden und in Würfel schneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein hacken. Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Limette waschen und 1 EL Schale abreiben. Mango-Würfel zusammen mit Chili, Orangensaft, Limettenabrieb und etwas Wasser leicht köcheln lassen.
 1 süße reife (Flug)Mango
 1 rote Chilischote
 1 Orange
 1 Limette

Für die Süßkartoffel-Chips: Süßkartoffel schälen und mit einem Sparschäler dünne Scheiben abschneiden und diese in die Fritteuse geben. Nach ein paar Minuten auf dem Küchenkrepp abtropfen lassen. Chips in eine Papiertüte geben und mit dem rotem Currypulver gut schütteln.
 1 kleine Süßkartoffel
 2 EL rotes Currypulver
 1 L Erdnussöl, zum Frittieren



**PROFI
TIPP**

Wenn man Süßkartoffeln zu lange in der Fritteuse lässt, werden sie bitter. Außerdem sollte man sie sofort würzen, sobald sie aus der Fritteuse kommen.

Für den Petersilien-Salat: Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.
8 Tomaten Tomaten waschen und vierteln. Limette halbieren, auspressen und Saft
1 Bund Petersilie auffangen. Tomaten und Petersilie vermengen und mit Salz und
1 Limette Limettensaft abschmecken.
¼ Zweig Koriander
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Brötchen aufschneiden und mit der halben Wasabi-Mayonnaise, dem
Linsen-Bratling, dem halben Petersilien-Salat und dem halben Mango-
Chutney belegen. Restlichen Petersilien-Salat, Mayonnaise und Chutney
auf dem Teller platzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.