

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. September 2021 ▪  
**Vegetarische Küche mit Johann Lafer**



Anje Fiedler

**Zucchini-Röllchen mit Kürbisfüllung, Basilikum-Pesto  
 und Couscous-Salat mit Haselnuss-Joghurt**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Füllung:**

500 g Hokkaido Kürbis  
 1 Zwiebel  
 1 Chilischote  
 1 Zweig glatte Petersilie  
 1 TL schwarzer Sesam  
 1 TL heller Sesam  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, halbieren und mit Schale in Scheiben schneiden. Mit Salz und Olivenöl mischen und auf oberster Schiene 15 min. backen, danach abkühlen lassen.

Zwiebel schälen und fein hacken. Chilischote waschen, entkernen und kleinschneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gegarten Kürbis klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Chili darin andünsten. Kürbis und Petersilie dazugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schwarzen und hellen Sesam unterrühren.

**Für die Zucchini-Röllchen:**

2 Zucchini  
 1 TL Meersalz  
 1 EL Olivenöl

Zucchini waschen und mit einem Gemüsehobel in 12 Scheiben der Länge nach oder hobeln. Mit Olivenöl und Meersalz marinieren.

Für eine Rolle 6 Scheiben leicht überlappend nebeneinander legen.

Kürbisfüllung längs draufgeben und vorsichtig einrollen. Für 5 min. bei 180 Grad in den Backofen geben.

**Für das Pesto:**

40 g Basilikum  
 ½ Zitrone  
 2 EL Pinienkerne  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1 EL Zitronensaft auspressen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Mit Zitronensaft und 2 EL Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne anrösten und als Garnitur verwenden.

**Für den Couscous-Salat:**

100 g Couscous  
 50 g Zucchini  
 ½ rote Paprika  
 ½ rote Zwiebel  
 1 Limette  
 200 ml Gemüsefond  
 1 EL Olivenöl  
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond erhitzen. Couscous mit kochendem Gemüsefond übergießen, quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.

Limetteschale abreiben und den Saft auspressen. Abrieb, Saft und Olivenöl zum Couscous geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Paprika waschen, trockentupfen und würfeln. Zwiebel schälen und die Hälfte würfeln.

Das Gemüse in die Pfanne geben und wenige Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls zum Couscous geben.

**Für den Haselnuss-Joghurt:**  
40 g Haselnusskerne  
150 g Joghurt, 3,5 % Fett  
3 Zweige Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl rösten und auskühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter mit der Hälfte der Nüsse grob hacken. Ganze Nüsse mit dem Joghurt pürieren, gehackte Nüsse und Petersilie danach unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous in einer Tasse oder in einen Servierring füllen, andrücken und mit dem Joghurt toppen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Michael Jandt**

## **Pochiertes Aprikosen-Kresse-Ei mit Ingwer-Knoblauch-Spinat, Zitronen-Kartoffelpüree, Haselnuss-Brösel und Belper Knolle**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Zitronen-Kartoffelpüree:**

4 mittelgroße festkochende Kartoffeln  
1 Zitrone  
250 ml Weidenmilch, 3,8 %  
20 g Gruyère Käse  
2 EL Butter  
1 EL Olivenöl  
Muskatnuss, zum Reiben  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, in gleichgroße Spalten schneiden und in Salzwasser kochen. Sobald die Kartoffeln eine weiche Konsistenz haben, das Wasser abschütten. Schale einer halben Zitrone abreiben und 2 TL Zitronensaft auspressen. Die dampfenden Kartoffeln mit Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Abrieb und etwas Salz würzen.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und bräunen, danach die braune Butter mit dem übrigen EL normaler Butter zu den Kartoffeln hinzugeben. Milch erhitzen und ebenfalls dazugeben. Alles vermengen, mit einem Stampfer stampfen und zu einem Püree rühren. Zum Schluss mit etwas geriebenen Gruyère und Olivenöl abschmecken.

### **Für den Spinat:**

125 g Junger Spinat  
4 g Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und trockentupfen. In einen hohen Topf geben. Ingwer und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz und Pfeffer unter den Spinat heben. Butterflöckchen auf den Spinat im Topf verteilen. Den Topf auf das unterste Gitter in den vorgeizten Ofen stellen und den Ofen ausschalten. Den Spinat ca. 15 Minuten im Ofen ziehen lassen.

### **Für das Pochierte Ei:**

2 TL Aprikosen Konfitüre  
4 EL Kresse  
2 Eier, Größe L  
Butter, zum Einreiben  
Currypulver, zum Abschmecken  
1 Prise Meersalz

Für 2 pochierter Eier 2 Klarsichtfolienstücke (zum Erhitzen geeignet) auf die Arbeitsfläche ausbreiten. Mit etwas Butter die Mitte einreiben. Jeweils 1 TL Aprikosen Konfitüre auf jedes Quadrat streichen. Etwas salzen und jeweils 1-2 EL Kresse auf die Mitte drüberstreuen. Etwas Currypulver darüber geben. Nun die Folie in einer kleinen Schale ausbreiten und in die Mitte das Ei hineingeben. Die Folie mit einem Küchengarn zubinden und an einen Holzlöffel befestigen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Sobald es kocht, den Holzlöffel über den Topf legen, so dass die Ei-Säckchen im Wasser hängen. 4 ½ bis 5 ½ Minuten (je nach Eigröße) im Topf pochieren. Abschließend das Ei aus der Folie befreien und servieren.

### **Für die Haselnuss-Brösel:**

2 EL Panko  
1 EL Butter  
1 EL Haselnuss-Öl  
1 Prise Salz

Butter in einer Pfanne stark erhitzen und mit einem Spiralbesen schnell rühren. Sobald die Butter Farbe annimmt, sofort die Pfanne von der Hitze nehmen. Das Haselnuss-Öl und 2 EL Panko hinzugeben und mit ständigem Rühren knusprig werden lassen. Nun noch etwas mit Salz würzen und Beiseite stellen.

### **Für die Belper Knolle und Garnitur:**

1 Belper Knolle  
Currypulver, zum Garnieren  
Lila und Gelbe essbare Blumen, zum Garnieren

Das Gericht auf Tellern anrichten, Currypulver mit einem feinen Sieb vorsichtig drüberstreuen und mit Blümchen garnieren. Die Belper Knolle darüber hobeln und servieren.



**Thorsten Waldbröl**

## **Blumenkohlsteak mit Hummus und Zhug**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Blumenkohlsteak:**

- 1 Blumenkohl
- 5 g Pinienkerne
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise Meersalz
- Türkische Pfefferflocken, zum Garnieren
- 4 EL Olivenöl

Den Backofen auf 200 Umluft vorheizen.

2 EL Öl mit dem geräucherten Paprikapulver und Meersalz mischen. Blumenkohl putzen und in 1-1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit der Marinade bestreichen und auf ein Backblech legen.

Zum Aromatisieren Zwiebel schälen und in Ringe. Knoblauch schälen und hacken. Zitronenfilets herausschneiden und alles vermischen. Auf dem Backblech um den Blumenkohl herum verteilen. Für 20-25 Minuten im Ofen backen.

Pinienkerne in der Pfanne rösten und mit Pfefferkörnern zum Garnieren verwenden.

### **Für den Zhug:**

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- ½ grüne Chili
- 1 Zitrone
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz, zum Würzen

Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Knoblauchzehe abziehen und hacken. Chili entkernen und hacken. Saft einer Zitrone auspressen. Alles mit einer guten Prise Salz, Kreuzkümmel, Olivenöl und 1 EL Wasser in einen Mixer geben und glattrühren. Danach in eine Servierschüssel umfüllen.

### **Für den Hummus:**

- 1 Dose Kichererbsen, Abtropfgewicht 265 g
- 120 g Tahini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 100 ml eiskaltes Wasser
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Salz
- 2 EL Olivenöl

Tahini in einen Mixer geben und etwas durchmischen. Langsam kaltes Wasser und das Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugießen. Es sollte dann eine helle, fluffige Masse entstehen. Im letzten Schritt Kichererbsen, geschälten Knoblauch, 1-2 EL Olivenöl und Kreuzkümmel zugeben und mindestens 3 Minuten mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Sollte der Hummus zu dick geraten, noch etwas kaltes Wasser untermixen.

Zum Servieren den Hummus auf Teller verteilen und mit je einem Blumenkohlsteak belegen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Pfefferflocken und Pinienkernen garnieren. Zhoug darüber verteilen und servieren.



**Zusatzgericht Johnan Lafer**

## **Erfrischendes Gemüsecurry**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Gemüsecurry:**

- 1 Zucchini, ca. 150 g
- ½ Ananas
- 1 rote Paprika
- 2 Schalotten
- 3 cm Ingwer.
- 1 Zitrone
- 2 Stängel Zitronengras
- 200 ml Kokosmilch
- 15-30 g rote Currypaste
- 1,5 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL Zucker
- Minze, zum Garnieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zucchini waschen, den Ansatz entfernen, vierteln und in grobe Würfel schneiden. Paprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen, waschen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die untere Hälfte vom Zitronengras halbieren. Schalotten abziehen, halbieren und in Scheiben schneiden. Ananas sorgfältig von der Schale befreien, vierteln, Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Zitrone auspressen und den Saft auffangen.

Sesamöl in einer Pfanne oder Wok erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Paprika dazugeben und darin anbraten. Zitronengras hinzufügen, umrühren und die Zucchini dazugeben. Anschließend die Ananasstücke hinzufügen und weiter braten, bis alles eine leichte goldgelbe Farbe hat. Mit dem Saft einer halben Zitrone und Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Currypaste (je nach Schärfewunsch) in der gleichen Pfanne anrösten, mit Kokosmilch aufgießen und kurz kochen lassen. Mit dem Saft einer halben Zitrone und Salz abschmecken. Das Gemüse ohne Zitronengras wieder zurück in die Pfanne geben und alles gemeinsam aufkochen. Falls es zu sauer ist, mit Zucker, Honig, Ahorn-, Dattelsirup oder Agavendicksaft süßen. Vom Herd nehmen und mit etwas Sojasauce abschmecken. Mit Minze dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.