

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Oktober 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Shanti Wild

Basilikum-Serviettenknödel mit Ratatouille und Rucolasalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Serviettenknödel:

3 Brötchen vom Vortag
 1 Zwiebel
 150 ml Milch
 2 Eier
 50 g Parmesan
 100 g Basilikum
 Butter, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Zwiebel schälen und hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zwiebeln mit Basilikum und Butter in der Pfanne anbraten. Mit Milch ablöschen. Eier mit geriebenem Parmesan und gewürfeltem Brötchen vermengen und zu einer festen Masse werden lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Danach zu einer schlanken Wurst formen und in das mit der Folie ausgelegte Küchentuch legen. Fest einrollen und mit Küchengarn an den Seiten zubinden.

In heißes Salzwasser geben und ca. 20 Minuten ziehen lassen,

Danach auspacken und in Scheiben schneiden. Serviettenknödel zum Schluss kurz in heißer Butter leicht anbraten.

Für das Ratatouille:

1 Zucchini
 1 rote Paprika
 ½ Aubergine
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 200 g passierte Tomaten
 2 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Thymian
 2 Zweige Oregano
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rosmarin, Thymian und Oregano abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gemüse waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Beides in Öl erhitzen und mit dem Gemüse anrösten. Passierte Tomaten und gehackte Kräuter einrühren. Alles kochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Rucolasalat:

100 g Rucola
 100 g Cherrytomaten
 20 g Pinienkerne
 40 g Parmesan
 2 EL Balsamicoessig
 ½ TL Honig
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschütteln. Parmesan hobeln und die Tomaten vierteln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Ein Dressing aus Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer anrühren und mit Rucola und Tomaten vermengen. Pinienkerne und Parmesan über den Salat geben.

Für die Garnitur:

Basilikum, zum Garnieren
 Parmesan, zum Garnieren

Parmesan reiben. Basilikumblätter abzupfen.

Serviettenknödel mit Ratatouille auf Tellern anrichten und mit Basilikum und Parmesan garnieren. Salat dazu reichen und zusammen servieren.



Roxanne Zarotiadis

Dal aus roten Linsen und Spinat mit Kurkuma-Reis und Gurken-Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für das Spinat-Linsen-Dal:

150 g rote Linsen
 300 g Babyspinat
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Zwiebel
 3 cm Ingwer
 250 g stückige Tomaten, aus der Dose
 300 ml Gemüsefond
 200 ml Kokosmilch
 50 g Cashewkerne
 ¼ TL Harissapaste
 1 TL rote Currypaste
 2 TL Tomatenmark
 1 TL Garam Masala
 1 TL Korianderpulver
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ TL Salz
 Olivenöl, zum Anbraten

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer schälen, hacken und zugeben. Tomatenmark, Harissa und Currypaste mit Garam Masala, Korianderpulver, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz hinzufügen und kurz mitrösten bis sie intensiv duften. Linsen auswaschen, hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Kokosmilch und stückige Tomaten zugeben. Gemüsefond nach und nach zufügen und verrühren. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist und die Linsen weich sind.

Den Spinat waschen, trocknen und 5 Minuten vor Garzeit-Ende dazugeben. Zum Schluss mit Cashewkernen garnieren.

Für den Kurkuma-Reis:

125 g Basmati
 1 TL Kurkuma
 ½ TL Knoblauchpulver
 ½ TL Salz

225 ml Wasser mit Salz im Topf aufkochen. Kurkuma und Knoblauchpulver zugeben. Reis waschen, zugeben und 15 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Mit der Gabel zum Schluss auflockern.

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

100g ungesüßter Soja-Joghurt
 1 Knoblauchzehe
 ¼ Salatgurke
 ½ Bund Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen und entkernen. Knoblauch schälen, Minze abrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten mit dem Sojajoghurt im Multizerkleiner mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jannis Becker

Veggi-Burger mit Auberginen-Bun, Kidneybohnen-Kichererbsen-Patty, Avocadocreme und Kartoffel-Wedges

Zutaten für zwei Personen

Für das Bohnen-Kichererbsen-Patty:

400 g Kidneybohnen aus der Dose
250 g Kichererbsen aus der Dose
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Büffelmozzarella
2 EL Tomatenmark
5 EL Haferflocken
2 EL Paprikapulver
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zuerst Kichererbsen und Kidneybohnen abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. In einer Pfanne braten. Kidneybohnen und Kichererbsen zusammen zu einer Masse zerstampfen. Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Haferflocken, Paprikapulver und Tomatenmark hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend Pattys aus der Masse formen und in Öl anbraten. Mozzarellascheiben in der Pfanne auf das Patti geben und etwas schmelzen lassen.

Für die Avocadocreme:

1 Avocado
1 Limette
1 Knoblauchzehe
125 g Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Anschließend Burger Sauce aus Avocado, Limettensaft, gepresst Knoblauch und Minze erstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Auberginen-Bun:

2 Auberginen
½ Salatgurke
1 Tomate
125 g Rucola
Etwas Butter
250 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Auberginen in Scheiben schneiden. Anschließend die Auberginenscheiben mit etwas Olivenöl in der Pfanne anrösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Avocadocreme bestreichen. Gurke und Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocknen. Das Auberginen-Bun bzw. die Scheibe mit dem Gemüse-Patty, Rucola, Gurke und Tomate belegen und den Burger mit der zweiten Auberginenscheibe schließen.

Für den Kartoffel-Wedges:

500 g mehlig kochende Kartoffeln
3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Tymian
1 Knoblauchzehe
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in Spalten schneiden und mit Öl, gehacktem Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer marinieren. Anschließend auf Backpapier auf dem Backblech auslegen und im Ofen garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Samuel Trotter

Blumenkohl-Schnitzel mit Jalapeño-Käsekruste, Sauce hollandaise und Kartoffel-Erbesen-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für die Blumenkohlschnitzel mit Jalapeño-Käsekruste:

- 1 großer Kopf Blumenkohl
- 50 g Blattspinat
- 1 rote Paprika
- ½ Zitrone
- 125 g Greyerzer, am Stück
- 3 EL eingelegte scharfe Jalapeño
- ½ Bund glatte Petersilie
- 50 g Panko
- 4 TL Olivenöl
- Steakpfeffer, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und im Ofen mit aufheizen.

Blumenkohl von Grün und Strunk befreien und waschen. Ein Stück abschneiden und fein hacken. Den restlichen Blumenkohl für 4 Minuten in sprudelnd kochendes Salzwasser geben. Blumenkohl in eiskaltem Wasser abschrecken und in gleichdicke Scheiben schneiden.

Für die Käsekruste 100 g Käse reiben. Spinat, Petersilie und Jalapeños hacken und Zitronenschale abreiben. Danach den gehackten Blumenkohl mit Käse, Jalapeños, Panko, Spinat, ½ TL Zitronenabrieb und 2/3 der gehackten Petersilie vermischen.

Käsemasse mit dem Löffel üppig auf dem Blumenkohl verteilen und leicht festdrücken. Ca. 18-20 Minuten im Ofen backen, bis die Käsekruste zerlaufen und leicht gebräunt ist.

Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, mit restlichem Käse, Petersilie und Steakpfeffer bestreuen. Für die Garnitur Paprika entkernen, ganz klein würfeln und auf das Blumenkohlsteak geben.

Für das Kartoffel-Erbesenpüree:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 300 g TK Erbsen
- 1 Zitrone
- 4 Zweig Minze
- 250 ml Milch
- 100 g Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und grob schneiden. In einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Auch die Erbsen in einem separaten Topf in Salzwasser weichkochen. Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Einige zum Anrichten beiseite legen und den Rest fein hacken. Zitronenschale abreiben und etwa Saft auspressen.

Milch erwärmen und die Butter darin auflösen. Die abgegossenen Kartoffeln und Erbsen durch die Kartoffelpresse drücken. Die Milch-Butter-Mischung hinzugeben und zu einem cremigen Püree verrühren. Durch ein Sieb streichen. Mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Feingehackte Minze und Zitronenabrieb in das Püree einrühren.

Für die Sauce hollandaise:

- 2 Eier
- ½ Zitrone
- 1 EL Crème fraîche
- 175 g Butter
- Salz, aus der Mühle

Butter in einem Topf langsam erhitzen und schmelzen. Danach abkühlen lassen.

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Crème fraîche, Eigelbe und 1 EL ausgepressten Zitronensaft in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer mixen. In einem dünnen Strahl die flüssige Butter hinzufügen und weitermixen. Mit Salz abschmecken. Gegebenenfalls etwas Wasser unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.