

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. August 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Christine Fischer

Zweierlei Knödel mit Bergkäse-Sahnesauce und Apfel-Radieschen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinat-Knödel:

200 g Babyspinat
 50 g Croûtons (Natur)
 1 weiße Zwiebel
 3 Eier
 100 g Mozzarella
 100 ml Milch
 150 g Mehl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Butter, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Babyspinat waschen, trockenschütteln und in kleine Stücke schneiden. Croûtons kurz in Milch einweichen lassen und ausdrücken. Überschüssige Milch aufbewahren.
 Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butter kurz braten. Eier, übrige Milch, Mozzarella, Mehl, eingeweichte Croûtons, Babyspinat und gebratene Zwiebeln zu einer Masse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Hände mit etwas Wasser anfeuchten und daraus Knödel formen.

Für die Rote-Bete-Knödel:

100 g vorgegarte, vakuumierte Rote Bete
 125 g Knödelbrot
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 2 Eier
 50 ml Milch
 50 g Mehl
 1 TL Kümmel
 Butter, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein hacken. Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und leicht andrücken.
 Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch kurz darin andünsten und vom Herd nehmen.
 Rote Bete in grobe Stücke schneiden. Knödelbrot in eine Schüssel geben und mit der Milch übergießen.
 Schalotte, Knoblauch, Rote Bete, Mehl und Eier zum Knödelbrot hinzugeben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, Hände mit etwas Wasser anfeuchten, aus der Knödelmasse Rote-Bete-Knödel formen und diese mit den Spinat-Knödeln zusammen für etwa 15 Minuten in Salzwasser leicht köcheln lassen.
 Knödel mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Knödel darin durchschwenken.

Für die Bergkäse-Sahnesauce:

100 g Bergkäse
 300 ml Sahne
 100 g Butter

Bergkäse reiben und Butter erhitzen. Sahne und Bergkäse zur Butter geben und alles zu einer Sauce einkochen lassen. Zum Schluss durch ein Sieb passieren.

Für den Apfel-Radieschen-Salat: Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

1 Bund Radieschen	Radieschen und Frühlingszwiebeln putzen und mit dem Apfel in Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
½ Apfel	
2 Frühlingszwiebeln	
50 g Pinienkerne	Für die Marinade Essig, Zucker, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Radieschen, Apfel, Petersilie und Zwiebeln vermengen. Mit Pinienkernen garnieren.
1 Zweig glatte Petersilie	
1 EL Essig	
1 Prise Zucker	
1 EL Olivenöl	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tobias Theis

Vegetarische Lahmacun mit Feta-Gemüsefüllung

Zutaten für zwei Personen

Für den Fladen:

200 g Mehl
 ½ Päckchen Backpulver
 1 TL Salz
 2 EL neutrales Öl

Das Mehl mit Salz, Backpulver, Öl und 100 ml lauwarmen Wasser in eine Schüssel geben und vermengen. Mit den Händen zu einem glatten Teig kneten, in Frischhaltefolie einwickeln und 15 Minuten in den Kühlschrank legen. Teig in gleich große Stücke schneiden und ausrollen. Danach in eine beschichtete Pfanne geben, bis er Blasen wirft.

Für die Füllung:

1 grüne Paprika
 5 entsteinte schwarze Oliven
 3 grüne eingelegte Peperoni
 ½ Salatgurke
 1 Tomate
 1 Zitrone
 200 g Feta
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Oliven und Peperoni abtropfen lassen und klein schneiden. Tomate, Paprika und Gurke von den Kernen befreien und würfeln.

Oliven, Peperoni und Paprika in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Feta zerbröseln und mit Tomaten, Gurken, Paprika-Oliven-Mischung, Zitronensaft und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Lahmacun-Sauce:

2 Knoblauchzehen
 1 Zwiebel
 1 Tomate
 4 EL Tomatenmark
 2 Zweige glatte Petersilie
 1 EL Chiliflocken
 ½ TL Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, Petersilienblätter abzupfen und beides fein hacken. Eine Pfanne erhitzen. Zwiebel abziehen und mit der Tomate würfeln. Tomatenmark, Tomate und Zwiebel kurz anbraten und Knoblauch und Petersilie dazugeben. Nach einer Minute mit 8 EL Wasser ablöschen und Chiliflocken und Kreuzkümmel hinzufügen. Alles unter Rühren bei schwacher Hitze kurz weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fladen mit der Sauce bestreichen, mit der Füllung belegen und alles einrollen. Die restliche Sauce in einem extra Schälchen anrichten und servieren.



Stephan Christen

Rote-Bete-Tatar mit weißer Bohnencreme, frittierten Kapern und Rucola-Feldsalat mit Mango-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für das Rote-Bete-Tatar:

4 Kugeln vorgekochte Rote Bete
1 Zitrone
5 Frühlingszwiebeln
½ Bund Dill
80 g Walnüsse
50 ml Gemüsefond
50 ml weißer Balsamico Essig
2 EL Dijon Senf
2 EL Honig
1 TL Zimt
3 EL Zucker
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, Dill abbrausen und beides fein hacken. Mit Roter Bete vermengen. Zitrone auspressen.

Essig, Fond, Olivenöl, Honig, Zitronensaft, Zimt und Senf gut miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sauce mit der Rote Bete-Mischung vermengen, etwas ziehen lassen und in einen Ausstechring füllen.

Walnüsse grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett mit Zucker karamellisieren lassen und mit zur Rote Bete geben.

Für den Salat mit Mango-Vinaigrette:

100 g Feldsalat
100 g Rucola
1 weiche Mango
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
2 EL Honig
2 EL weißer Balsamico Essig
½ TL Cayennepfeffer
½ TL rosa Pfeffer
1 TL Salz
3 EL Olivenöl

Die Mango schälen und vom Stein befreien. Knoblauch abziehen und klein hacken. Mango, Knoblauch, Honig, Essig, Cayennepfeffer, rosa Pfeffer, Salz und Olivenöl zusammen mit dem Pürierstab pürieren.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. In das Dressing unterrühren.

Rucola und Feldsalat putzen, trockenschütteln und vermengen. Zum Schluss die Vinaigrette über den Salat geben.

Für die weiße Bohnencreme mit Kapern:

250 g weiße Bohnen, aus der Dose
1 Glas Kapern, ohne Saft
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 EL Tahini
1 TL edelsüßes Paprikapulver
3 EL Olivenöl
100 ml Sonnenblumenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und die Flüssigkeit auffangen.

Knoblauch abziehen und die Zitrone auspressen.

Bohnen mit Tahini, Olivenöl, Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in den Mixer geben und zu einer cremigen Masse mixen. Eventuell etwas Bohnen-Flüssigkeit hinzugeben. Die Creme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kapern in einer Pfanne mit Öl frittieren und zum Schluss auf die Creme geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Theresa Fellner

Eigelb-Ravioli in Nussbutter mit Belper Knolle und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Ravioli-Füllung:

200 g Babyspinat
 200 g Ricotta
 2 Schalotten
 8 Eier (Größe S)
 50 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Spinat zusammen mit den Schalotten darin anschwitzen, etwas abkühlen lassen und mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Ricotta locker unterheben. Alle Eier aufschlagen, trennen und das Eigelb auffangen. Eiweiß und Eigelb für die spätere Verarbeitung zur Seite stellen.

Für die Ravioli:

100 g griffiges Mehl (Typ 480)
 100 g Hartweizengrieß
 3 Eier
 50 g Butter
 1 Msp. Kurkuma
 1 TL Salz
 2 EL Olivenöl

Mehl, Hartweizengrieß, Eier, Öl, Kurkuma und Salz vermengen und durchkneten. In Klarsichtfolie einwickeln und im Kühlschrank ruhen lassen. Nach 15 Minuten Pasta-Teig in der Nudelmaschine auf Stufe 1 dünn ausrollen. Teigplatte auf der Arbeitsfläche auslegen und halbieren. Eine Hälfte zur Seite legen. Die andere Hälfte des Teiges in sechs Portionen aufteilen und jeweils mit der Spinat-Ricotta-Masse belegen. Eine leichte Mulde jeweils in die Mitte der Füllung drücken und die Eigelbe in die Mitte geben. Die Ränder mit Eiweiß bestreichen und nun die andere Teighälfte über alle Portionen drauflegen. Mit einem Ausstecher Ravioli ausstechen und die Ränder nochmals fest andrücken. Ravioli in Salzwasser vier Minuten leicht köcheln, damit das Eigelb flüssig bleibt. Ravioli aus dem Wasser schöpfen.

Für die Nussbutter und Belper

Knolle:

250 g Butter
 1 Belper Knolle

Butter in einer Pfanne langsam aufkochen, bis sich die Molke absetzt und die Butter völlig klar wird. Weiter köcheln lassen, bis sich die Brösel in gold-braune Krümel verwandeln und die Butter nussig riecht. Ravioli nun zum Schluss in der Nussbutter schwenken. Die Belper Knolle fein hobeln und über die Ravioli streuen.

Für den Wildkräutersalat:

300 g Wildkräutersalat-Mischung
 5 Cocktailtomaten
 1 Schalotte
 4 Essbare Blüten
 1 EL Quittengelee
 4 EL Weißweinessig
 1 TL Honig
 1 TL Dijon Senf
 4 EL Distelöl
 Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein hacken. Zusammen mit Essig, Quittengelee, Honig, Senf und Öl zu einem Dressing mixen. Mit Salz abschmecken. Salat waschen und trocknen. Mit Cocktailtomaten und Blüten vermengen und mit dem Dressing marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.