

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. Juli 2021 ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Dagmar Statz

**Morcheln mit Ricotta-Rauchmandel-Füllung,
Erbsenpüree und Kartoffelstroh**

Zutaten für zwei Personen

Für die Morcheln:

6 große Morcheln
3-4 getrocknete Morcheln
50 g gesalzene Rauchmandeln
1 Schalotte
Butter, zum Braten
100 g Ricotta
1 Msp. Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die getrockneten Morcheln in Wasser einweichen. Anschließend ausdrücken und klein schneiden. Das Einweichwasser aufbewahren. Schalotte abziehen und hacken. Frische Morcheln fünfmal nacheinander im Wasserbad waschen. Stiele abschneiden und diese zusammen mit den klein geschnittenen getrockneten Morcheln in etwas Butter andünsten. Frische Morcheln trockentupfen und beiseitelegen. Rauchmandeln in einem Multizerkleinerer zerkleinern und vorsichtig mit den angedünsteten Morcheln und Ricotta mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Einweichwasser der Morcheln abschmecken. Masse in einen Spritzbeutel geben und die frischen Morcheln füllen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und die gefüllten Morcheln ca. 7 Minuten sanft von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Erbsenpüree:

200 g frische Erbsen, aus der Schote
1 TL Butter
1 EL Sahne, 45% Fett
1 EL Milch
1 Msp. Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Erbsen schälen und in reichlich Salzwasser kochen. Abgießen und in Eiswasser abschrecken. Einige knackige Erbsen für die Garnitur beiseitestellen.

Restliche Erbsen mit Milch und Sahne fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Butter verrühren.

Für das Kartoffelstroh:

1 große Kartoffel
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Kartoffel schälen und in feine Julienne schneiden. In heißem Öl frittieren bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Für die Garnitur:

Kleine, essbare Blüten in rosa oder lila,
z.B. Hornveilchen
Junge Erbsensprossen

Blüten und Erbsensprossen verlesen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniel Westerlund

Vegetarische Tacos mit zweierlei Salsa und Erdbeer-Gazpacho

Zutaten für zwei Personen

Für den Taco-Teig:

200 g Weizenmehl
30 g Maismehl

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Weizenmehl und Maismehl mit ca. 100 ml Wasser mischen und zu einem glatten Teig kneten. Ruhen lassen. Anschließend den Teig in golfballgroße Kugeln formen und diese auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu runden, dünnen Fladen ausrollen. Die Tacos einzeln in eine trockene Pfanne legen und 2-3 Minuten von jeder Seite backen.

Für die Füllung:

2 Süßkartoffeln
200 g schwarze Bohnen
1 Avocado
2 Knoblauchzehen
Erdnussöl, zum Braten
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Cayennepfeffer
Erdnussöl, zum Braten
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen garen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. und Knoblauch, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer zugeben. Andünsten und nach 1 Minute die Bohnen dazugeben und schwenken.

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Klein schneiden.

Für die Tomaten-Salsa:

200 g Ochsenherzentomaten
2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 Limette
1 Bund Koriander
2-3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen und trockentupfen. Klein schneiden. Knoblauch abziehen. Chili abbrausen, trockenwedeln, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Limette halbieren und den Saft auspressen.

Tomaten mit Knoblauch, Chili, Koriander, Limettensaft, Olivenöl, Salz, und Pfeffer in einem Multizerkleinerer zerkleinern.

Für die Joghurt-Avocado-Salsa:

1 Avocado
1 Limette
200 g griechischer Joghurt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen und hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Avocado, Joghurt, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die Fertigstellung:

3 Radieschen

1 rote Zwiebel

1 Limette

2 Zweige Koriander

Je zwei Tortillas auf einen Teller legen und mit Süßkartoffeln, Bohnen und einem kleinen Stück Avocado füllen. Tomaten- und Avocado-Salsa draufgeben.

Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Tacos mit Radieschenscheiben, Koriander und Zwiebeln garnieren.

Limette halbieren und Tacos vor dem Servieren mit Limettensaft beträufeln.

Für die Erdbeer-Gazpacho:

400 g Erdbeeren

1 rote Spitz-Paprika

1 Gurke

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

150 ml ungewürzter Tomatensaft

2 EL dunkler Balsamicoessig

½ Bund Minze

½ Bund Koriander

3-4 Zweige Estragon

5 Halme Schnittlauch

2 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erdbeeren putzen und grob hacken. Paprika abbrausen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, ebenfalls grob hacken. Gurke halbieren und Kerngehäuse entfernen, klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Estragon, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Erdbeeren, Paprika, Gurke, Zwiebel, Knoblauch, Estragon, Minze, Koriander und Olivenöl in eine Schale geben und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen.

Beiseitestellen und ziehen lassen. Nach 30 Minuten die Masse in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Tomatensaft abschmecken. Alles durch ein feines Sieb passieren und die Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Gazpacho mit Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Linda Amamra

Papaya-Burger mit Tofu im Sesammantel, Kräutersauce, Avocado, Frühlingszwiebeln und Wakame-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Papaya-Buns:
½ Papaya

Die Kerne der Papaya entfernen, schälen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Diese Stücke werden die „Burger Buns“.

Für den Tofu in Sesammantel:
2 Scheiben geräucherter Tofu à 150 g
2 Knoblauchzehen
50 g heller Sesam
50 g schwarzer Sesam
50 g Sonnenblumenkerne
2 EL Sojasauce
80 ml Sesamöl
½ Bund Koriander
1 EL Currypulver
1 EL rosenscharfes Paprikapulver
1 EL gerebelter Koriander
100 g Dinkelvollkornmehl
1 EL Maisstärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tofuscheiben halbieren. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Tofu mit Knoblauch, Koriander und Sonnenblumenkerne in Sesamöl anbraten. Tofu mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver und gerebeltem Koriander stark würzen und anbraten bis er bräunlich ist, danach zur Seite legen und erkalten lassen. Für den Sesammantel eine Panierstraße aufstellen. Dafür schwarzen und weißen in einer Schüssel mischen, in einer zweiten Schüssel 50 g Mehl mit 100 ml Wasser und Maisstärke verrühren und in eine dritte Schüssel das restliche Mehl geben. Tofu zuerst in Mehl wenden, dann durch die Mehl-Wasser-Stärke-Mischung ziehen und abschließend im Sesam wälzen. Tofu für wenige Minuten anbraten bis der Sesam etwas gebräunt ist, dann die Sojasauce über den Tofu gießen.

Für die Kräutersauce:
1 Bund Koriander
1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
50 g Pinienkerne
80 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie und den Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Petersilie, Koriander, Knoblauch, Zitronensaft, Pinienkerne, Olivenöl und 3 Esslöffel Wasser fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Sauce zu dick sein, dann etwas mehr Wasser hinzugeben und erneut mixen.

Für den Belag:
1 reife Avocado
50 g Portulak
1 Frühlingszwiebel
2 EL Sojajoghurt
2 Zweige Koriander
Radieschensprossen, zum Garnieren
Vegetarisches Furikake, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale herauslösen. In Scheiben schneiden. Portulak und Sprossen verlesen. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Zum Anrichten des Burgers eine Papaya-Scheibe (s.o.) als unteres Burger-Bun nehmen und mit der Kräutersauce und einem Esslöffel Sojajoghurt bestreichen. Darauf den Salat und die Sprossen betten. In der nächsten Etage wird der Tofu drapiert. Anschließend folgen die Avocado-Scheiben und die Frühlingszwiebeln. Diese mit Furikake bestreuen. Abschließend eine zweite Papaya-Scheibe mit Kräutersauce bestreichen und als Deckel auf den Burger legen. Mit schwarzen und weißem Sesam bestreuen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Burger mit einigen Korianderblättern dekorieren.

Für den Wakame-Salat:
100 g Wakame (getrockneter Seetang)
1 rote Chilischote
1 Limette
½ TL Reissirup
2 EL Sesamöl
20 g ungeschälten Sesam
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wakame mit 100 ml heißem Wasser übergießen und rund 10 Minuten ziehen lassen, bis die Algen eine weiche Konsistenz angenommen haben. Dann abgießen und ausdrücken.

Limette halbieren und Saft auspressen. Sesamöl, Limettensaft, Reissirup, Salz und Pfeffer verrühren und die Wakame damit anmachen.

Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In kleine Stücke schneiden und je nach gewünschter Schärfe den Salat garnieren. Mit Sesam bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Verena Wendring

Kräuter-Risotto mit gebratenem Blumenkohl und Frankfurter-Kräuter-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Risottoreis
1 Schalotte
½ Knoblauchzehe
50 g Reggiano
100 g Butter
50 g Schmand
1,5 L Gemüsefond
200 ml Grauburgunder
½ Bund Frankfurter Grüne Sauce
Kräuter (Pimpinelle, Petersilie, Kresse,
Schnittlauch, Borretsch, Kerbel,
Sauerampfer)
Salz, aus der Mühle

Die Butter in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und glasig andünsten. Reis hinzugeben und ebenfalls glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und kurz köcheln lassen. Risotto rühren, mit Fond auffüllen und wieder einreduzieren lassen. Nach und nach den Fond unterrühren, bis der Reis die perfekte Konsistenz erreicht hat.

Frankfurter Grüne Sauce Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und diese fein hacken. Reggiano reiben.

Risotto mit Salz, Butter, Schmand und Reggiano abschmecken und gehackte Kräuter unterheben.

Für die Blumenkohlröschen:

½ Blumenkohl
Fleur de Sel, zum Würzen

Blumenkohl putzen, in Röschen schneiden und in einer Pfanne bei sehr geringer Hitze 25 Minuten goldbraun rösten. Mit feinem Meersalz abschmecken.

Für die Frankfurter Kräutermayonnaise:

½ Bund Frankfurter Grüne Sauce
Kräuter (Pimpinelle, Petersilie, Kresse,
Schnittlauch, Borretsch, Kerbel,
Sauerampfer)
1 Zitrone
1 Ei
50 g Schmand
2 TL Dijon-Senf
Weißer Balsamicoessig, zum
Abschmecken
200 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frankfurter Grüne Sauce Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und diese mit einem Pürierstab mixen.

Ei in einen hohen, sehr schmalen Becher geben, dann Rapsöl und Senf hinzugeben. Den Stabmixer auf den Boden des Bechers stellen, einschalten und mixen. Stabmixer langsam nach oben ziehen und eine Mayonnaise herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken. Kräuter hinzugeben und vermengen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mayonnaise mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und ggf. etwas Schmand abschmecken und in eine Spritzflasche füllen.

Das Risotto in einer Schale anrichten und mit Blumenkohlröschen, Kräutermayonnaise und Kräutern servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. Juli 2021 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Kokos-Bulgur mit Pak Choi

Zutaten für zwei Personen

Für den Bulgur:
150 g Bulgur
200 g Kokosmilch
100 ml Geflügelfond
1 TL Garam Masala
½ TL Kurkuma
Salz, aus der Mühle

Den Bulgur waschen, mit der Kokosmilch, Fond, ca. 50 ml Wasser und Salz ca. 16 Minuten köcheln lassen, bis es gar ist. Mit Garam Masala und Kurkuma würzen.



Kokosmilch verleiht einem Gericht nicht nur einen besonderen Geschmack, sondern hat im Vergleich zu Sahne auch weniger Fett (15%).

Für den Pak Choi:
2 kleine Pak Choi
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück Ingwer
2 EL Sesamöl
4 EL Sojasauce
1-2 EL Ahornsirup
1 EL heller, gerösteter Sesam

Pak Choi putzen, waschen und in Stiele abschneiden. Schalotte abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Ingwer schälen und hacken. Ingwer, Schalotten, Knoblauch und die Stiele des Pak Choi in heißem Sesamöl anbraten. Mit Sojasauce und Ahornsirup aufgießen und köcheln lassen. Dann Pak Choi Blätter hineingeben. Zum Schluss mit dem gerösteten Sesam bestreuen und in einer Bowl mit dem Kokosbulgur servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.