

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juni 2021** ▪  
**Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto**



**Katja Gericke**

**Seitanschnitzel mit Piri-Piri-Sauce, gebratenem Mini-Pak-Choi, Shiitake und Mokka-Schaum mit Sprossensalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Seitanschnitzel:**  
 250 g Bio Seitan, natur  
 2 Eier  
 100 g Pankomehl  
 100 g Mehl  
 1 EL Sojasauce  
 2 EL gerösteter Sesam  
 Butterschmalz, zum Ausbacken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Seitan in dünne Streifen schneiden. Mehl, verquirltn Eier und Pankomehl in jeweils eine Schüssel geben. Das Ei mit etwas Salz, Pfeffer, Sojasauce und geröstetem Sesam würzen.

Seitan erst im Mehl wenden, dann durch die Ei-Mischung ziehen und im Pankomehl wälzen. Reichlich Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Schnitzel-Sticks darin ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Sauce:**  
 1,5 scharfe Chilischote  
 2 geschälte Tomaten, aus der Dose  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chili zusammen mit Tomaten in einem Topf aufkochen lassen, pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**Für den Sprossensalat:**  
 150 g Sprossenmix  
 2 Stängel Koriandergrün  
 1 EL Reisessig  
 1 TL Sojasauce  
 2 EL Sesamöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Koriander abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, klein hacken und mit Sprossen vermengen.

Reisessig, Sojasauce und Sesamöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce zu den Sprossen und dem Koriander geben.

**Für das Gemüse:**  
 1 Mini Pak Choi  
 100 g frische Shiitake Pilze  
 Olivenöl, zum Anbraten

Pilze putzen und grob schneiden. Pak Choi putzen, der Länge nach halbieren und mit den Pilzen in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten.

**Für den Mokka-Schaum:** Milch aufkochen, aufschäumen und langsam den Mokka mit Zimt und Pfeffer dazugeben. Alles kurz aufschäumen.  
100 ml Milch  
1 Tasse abgekühlter türkischer Mokka  
(alternativ kalter Espresso mit Zucker)  
1 Prise Zimtpulver  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Kräuterblätter abzupfen und als Garnitur verwenden.  
1 Stängel Koriander  
Rote und orange essbare Blüten

Gemüse in die Mitte eines Tellers platzieren, mit Schnitzel und Sprossensalat toppen, und mit etwas Piri Piri Sauce und dem Schaum garnieren. Mit Korianderblättern und Blüten servieren.



Klaus Jourdan

## Vegane Erdnuss-Ramen mit selbstgemachten Ramen-Nudeln und Tofuwürfeln

Zutaten für zwei Personen

### Für die Ramen-Suppe:

150 g braune Champignons  
150 g Tofu  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Ingwer  
2 EL Erdnussbutter  
300 ml Gemüsefond  
1 TL Reissessig  
1 TL Sesamöl  
2 EL Sojasauce  
1 EL Rohrzucker  
2 EL Olivenöl

Den Knoblauch abziehen, mit dem Ingwer fein hacken und in Olivenöl anbraten. Champignons klein schneiden und mit andünsten.

Erdnussbutter dazugeben und gut vermengen. Mit Gemüsefond aufgießen.

Tofu in kleine Würfel schneiden, in einer extra Pfanne in Öl anbraten und zur Suppe geben.

Eine Würzsauce aus Rohrzucker, Reissessig, Sesamöl und Sojasauce anrühren und in eine Bowl gießen. Danach mit Ramen-Suppe aufgießen.

### Für die Ramen-Nudeln:

185 g griffiges Weizenmehl  
½ EL Backpulver  
1 Prise Salz

100 ml Wasser kochen, Backpulver hinzugeben, umrühren und zur Seite stellen.

Mehl und Salz in einer Küchenmaschine vermischen und gekochtes Wasser langsam hinzugeben. Den Teig drei Minuten kneten und im Kühlschrank 20 Minuten ruhen lassen.

Teig mit dem passenden Aufsatz zu Nudelplatten ausrollen, zusammenlegen und weitere Male bis Stärke 5 der Nudelmaschine walzen.

Teig teilen und mit einem Bandnudel-Aufsatz durch die Maschine drehen. Frische Nudeln kurz in Salzwasser kochen, abschütten und danach in die Ramen-Suppe geben. 2 Minuten ziehen lassen.

### Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel  
1 rote Peperoni  
1 TL Chili-Öl  
2 EL ungesalzene Erdnüsse  
½ Bund Koriander

Erdnüsse, Koriander und Frühlingszwiebel klein hacken. Peperoni klein schneiden. Alles mit Chili-Öl als Topping auf der Suppe verteilen.

Das Gericht in Schüsseln anrichten und servieren.



**Manuel Prennig**

## **Thai-Mango-Salat mit Gemüse und Ziegenkäse im Tempura-Mantel mit Dattel-Curry-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Tempurateig:**

1 Ei  
100 g Mehl  
100 g Speisestärke  
1 Päckchen Backpulver  
1 Prise Kurkuma  
½ TL Salz

Das Mehl mit Speisestärke und Backpulver vermischen.

Ei mit 120 Milliliter kaltem Wasser und Salz mit einem Schneebesen verquirlen und nach und nach die Mehlmischung unterschlagen.

Kurkuma für die Farbe dazugeben.

### **Für das Tempura-Gemüse:**

¼ Brokkoli  
¼ Blumenkohl  
5 große Champignons  
90 g Ziegenkäse, eingeschweißt  
Öl, zum Frittieren

Fritteuse auf 190 Grad vorheizen. Blumenkohl und Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen. Pilze putzen. Gemüse und Ziegenkäse in den Tempurateig tauchen und anschließend jeweils in Öl ausbacken, bis der Teig kross ist. Abtropfen lassen.

### **Für den Dattel-Curry-Dip:**

75 g entsteinte Datteln  
1 Knoblauchzehe  
1 Limette  
150 g Frischkäse  
100 g Crème fraîche  
1 TL Curry  
1 Prise Cayennepfeffer  
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und mit Datteln fein hacken. Frischkäse und Crème fraîche dazugeben und mit Curry und Cayennepfeffer würzen. Mit Salz und ausgepresstem Limettensaft abschmecken.

### **Für den Thai-Mango-Salat:**

1 Harte Mango  
1 Große Karotte  
1 Salatgurke  
10 Kirschtomaten  
4 EL geröstete Erdnüsse  
2 Zweige Koriander  
2 Zweige Minze

Koriander und Minze abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Mango entkernen und das Fleisch in Streifen schneiden. Erdnüsse grob hacken. Karotte und Gurke schälen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren. Alles miteinander vermischen.

### **Für das Salatdressing:**

1 Limette  
70 ml Reissessig  
2 EL Rohrzucker  
1 EL Sojasauce  
1 EL Fischesauce  
2 Prisen Salz

Limette halbieren und Saft auspressen. Drei Esslöffel Limettensaft mit den restlichen Zutaten mixen. Das Drssing mit dem Salat vermengen und gut durchkneten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Fabian Biel

## Wan Tan mit Shiitake-Füllung auf knackigem Gemüsebett mit Asia Marinade

Zutaten für zwei Personen

**Für die Wan Tan:**  
 8 Wan-Tan-Blätter  
 100 g frische Shiitake-Pilze  
 2 mehligkochende Kartoffeln  
 2 Frühlingszwiebeln  
 1 Ei  
 ½ Bund Koriander  
 1 TL gemahlener Koriander  
 3 EL Pflanzenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln waschen und schälen. In Salzwasser kochen, abgießen und ausdämpfen lassen. Shiitake-Pilze in feine Würfel schneiden und in Pflanzenöl scharf anbraten. Mit gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln fein schneiden. Kartoffeln zerstampfen, mit den Pilzen, Frühlingszwiebeln und dem frischen Koriander mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wan-Tan-Blätter auftauen. In die Mitte von jedem Blatt etwa ½ EL der Füllung geben. Ei aufschlagen, Eiweiß trennen und auffangen. Mit dem Eiweiß die Kanten dünn bestreichen, die untere Teigkante darüber schlagen und leicht andrücken. Für ein optisch schöneres Ergebnis kann dazu eine Gabel benutzt werden.

Wan Tans in reichlich kochendem Salzwasser für 2 Minuten fertig garen. Mit der Schaumkelle herausnehmen.

**Für das Gemüse:**  
 50 g Zuckerschoten  
 1 rote Paprika  
 50 g wilder Brokkoli  
 50 g Shiitake-Pilze  
 20 g Bambussprossen  
 2 Frühlingszwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 1 cm Ingwer  
 3 EL Öl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zuckerschoten, wilden Brokkoli, Frühlingszwiebeln und die Shiitake-Pilze in feine Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, den Strunk und die Kerne entfernen und ebenfalls in Streifen schneiden.

Bambussprossen kurz abspülen und trockentupfen. Gemüse in einer heißen Pfanne mit 3 EL Pflanzenöl scharf anbraten. Knoblauch abziehen und mit Ingwer fein hacken. Alles in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Marinade:**  
 1 Limette  
 1 Knoblauchzehe  
 1 cm Ingwer  
 1 rote Chili  
 1 EL Portwein  
 1 EL Sojasauce  
 1 EL Sesamöl  
 1 TL Honig  
 3 EL Pflanzenöl  
 1 Prise Salz

Limette halbieren, Saft einer halben Limette auspressen und auffangen. Knoblauchzehe und Ingwer schälen und jeweils 1 EL fein hacken. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Alles zusammen mit Portwein, Sojasauce und Honig mit einem Schneebesen gut vermischen. Pflanzenöl und Sesamöl unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Wan Tans mit dem Gemüse und der Marinade anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juni 2021** ▪  
**Zusatzgericht von Cornelia Poletto**



**Bruschette al pomodoro**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Bruschette al pomodoro:**

6 Scheiben Ciabatta  
 200 g Mozzarella Kugel  
 1 Ochsenherztomate  
 1 Fleischtomate  
 2 Knoblauchzehen  
 4 Stiele Basilikum  
 1 Zitrone (Abrieb)  
 5 EL Olivenöl  
 Salt Flakes, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In eine leicht erhitzte Pfanne die Ciabattascheiben legen und 2-3 EL Olivenöl auf beide Brotseiten geben. Eine Knoblauchzehe mit einem breiten Messer platt drücken und in die Pfanne dazulegen. Ebenfalls Olivenöl auf die Zehe geben. Brotscheiben von beiden Seiten knusprig braten. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Geröstete Ciabatta aus der Pfanne nehmen und mit der Knoblauchzehe einreiben. Tomaten waschen, den Stielansatz und die Kerne einer Tomate entfernen und fein würfeln. Die andere Tomate halbieren und mit der aufgeschnittenen Seite leicht über die Brotscheiben reiben, so dass das Brot durch die Kerne mehr Aroma bekommt. Ebenfalls danach entkernen und fein würfeln.

Basilikum abbrausen und trockentupfen. Die Blätter abzupfen, fein schneiden und mit dem restlichen Öl und den Tomaten mischen. Mozzarellakugeln klein schneiden und in die Mischung geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Tomaten-Mischung auf den Brotscheiben verteilen und mit Basilikumblättchen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.