

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Januar 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Pia Sauber

Kasknödel mit zerlassener Butter und Tomaten-Fenchel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Knödel:

5 altbackene Weizenbrötchen
 1 Zwiebel
 100 g Graukäse
 100 g Gruyère
 1 Ei
 125-150 ml Milch
 Butter, zum Braten
 5 Zweige glatte Petersilie
 Mehl, zum Bestäuben
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Brötchen in Scheiben schneiden, in eine große Schale geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Graukäse und Gruyère grob reiben und darunter mengen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebel in einer Pfanne mit Öl und Butter anschwitzen. Milch angießen und leicht erwärmen. Die Mischung zum Knödelbrot geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Ei leicht aufschlagen und mit fein gehackter Petersilie ebenfalls zur Knödelmasse geben. Alles gut verkneten. Mit etwas Mehl bestäuben und nochmals kneten. Knödelmasse kurze Zeit ruhen lassen. Aus der Knödelmasse mit feuchten Händen kleine Knödel formen und dann in kochendem Salzwasser für 15 Minuten ziehen lassen, anschließend abseihen.

Für die Butter:

100 g Butter

In einer Pfanne Butter schmelzen bis sie Farbe annimmt.

Für den Tomaten-Fenchel-Salat:

400 g aromatische Tomaten
 1 Fenchelknolle, mit Grün
 1 rote Zwiebel
 1 Zitrone
 1 EL gesalzene Butter
 1 TL körniger Dijon-Senf
 1 TL Honig
 2 EL Balsamicoessig
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Fenchel putzen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Fenchel in gesalzener Butter in einer Pfanne leicht anschwitzen. Auf Teller anrichten. Olivenöl, Balsamicoessig, Dijon-Senf, Honig, Pfeffer und Salz verrühren und über die Tomaten und Fenchel geben. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Tomaten und Fenchel mit Zitronenabrieb und Fenchelgrün bestreuen.

Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Parmesan reiben und über den Knödel bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Felix Oltrogge

Vegetarischer Okonomiyaki mit Tofu, japanischer Mayonnaise und japanischer Barbecuesauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Okonomiyaki:

100 g geräucherter Tofu
 1/8 Weißkohl
 1 Frühlingszwiebel
 1 Ei, Größe M
 1 TL Sesam
 100 g Yams-Wurzel
 1 -2 TL Sojasauce
 Sriracha, zum Abschmecken
 Sesamöl, zum Braten
 100 g Weizenmehl

Den Tofu in kleine Stücke schneiden, kurz in Sesamöl anbraten, danach abfetten. 150 ml Wasser mit dem Mehl in einer Schale mischen.

Weißkohl putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Etwas für die Garnitur beiseitellegen. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Yams-Wurzel reiben. Im Anschluss Tofu, Weißkohl, Frühlingszwiebel, Ei, Sesam, Yams-Wurzel, Sojasauce und Sriracha in die Schale geben und alles gut durchmengen.

Sesamöl in der Pfanne erhitzen, die gesamte Mischung gleichmäßig verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 4-6 Minuten von jeder Seite braten.

Für japanische Mayonnaise:

1 Zitrone
 1 Ei
 1 TL Senf
 1-2 TL Honig
 1 EL Reisessig
 1 EL Sojasauce
 180 g neutrales Öl
 1 Prise Salz

Zitrone achteln und Saft eines Achtels ausdrücken. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Zitronensaft, Ei, Senf, Honig, Reisessig, Sojasauce und Salz in einem hohen Gefäß mischen. Mit einem Pürierstab mixen und langsam das Öl zugeben.

Für japanische Barbecuesauce:

2-3 kleine Knoblauchzehen
 5 cm Ingwer
 80 ml Sojasauce
 1 EL Reisessig
 1 EL Sriracha
 1 EL geröstetes Sesamöl
 1 EL Maisstärke
 1 EL brauner Zucker

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und hacken. Knoblauch, 2 Esslöffel Ingwer, Sojasauce, Reisessig, Sriracha, Sesamöl, Zucker und 2 Esslöffel Wasser in einem Topf mischen, langsam erhitzen und mit Stärke abbinden.

Für die Garnitur:

1 Noriblatt
 Weißkohl (von oben)
 1 TL Sesam

Noriblatt in sehr feine Streifen schneiden. Weißkohl (s.o.), Nori-Blatt und Sesam als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jennifer Schönrock

Gebackene Aubergine mit Dattel-Couscous und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die gebackene Aubergine:

2 Auberginen à ca. 400 g
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, trockentupfen und längs halbieren (auch den Stiel). Fruchtfleisch mit einem Küchenmesser erst rundherum einschneiden, dabei ca. 0,5 cm Rand lassen. Dann in Würfel schneiden, dabei auf keinen Fall die Schale mit durchschneiden. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel von der Schale lösen und die Würfel etwas kleiner schneiden. Auberginenwürfel beiseitelegen.

Auberginenhälften mit der ausgehöhlten Seite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Hälften mit je 1 EL Öl bestreichen, mit Salz bestreuen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen.

Für den Couscous:

200 g Couscous
125 g getrocknete Softdatteln
1 Granatapfel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
6 EL Mandeln mit Haut
1 EL weiche Butter
200 ml Gemüsefond
1 TL gemahlener Zimt
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Cayennepfeffer
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Mandeln grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten. Herausnehmen. 4 Esslöffel Öl in der verwendeten Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel (s.o.) darin unter Wenden 5–6 Minuten goldbraun braten. Zwiebel und Knoblauch zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen und ca. 1 Minute weiterbraten. Pfanne vom Herd nehmen.

Datteln fein würfeln. Couscous in eine große Schüssel geben. 200 ml Gemüsefond aufkochen und über den Couscous gießen. Ca. 5 Minuten quellen lassen. Danach Butter mit einer Gabel unter den Couscous rühren, dabei den Couscous etwas auflockern.

Granatapfel halbieren und die Kerne über einer großen Schüssel mit einem Holzlöffel herausklopfen.

Gebratene Auberginenwürfel, Datteln und die Hälfte der Mandeln mit Couscous vermengen. Couscous-Mischung in die gebackenen Auberginenhälften füllen, mit übrigen Mandeln und Granatapfelkernen bestreuen.

Für den Minz-Joghurt:

250 g Vollmilchjoghurt
½ Bund Minze
1 Zitrone
2 TL Agavendicksaft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen. Minze abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Unterrühren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Zitronensaft und Agavendicksaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gesche Deutsch

Spinat-Crêpe mit Süßkartoffel-Füllung, Cashewcreme und Rote-Bete-Salat mit Feta und Walnuss

Zutaten für zwei Personen

Für den Crêpe:

75 g Babyspinat
250 ml Vollmilch
2 Eier
60 g Mehl
½ Msp. Zucker
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Babyspinat waschen, trocknen und mit der Milch in einen Mixer geben. Die Mischung sehr fein pürieren und nach und nach die Eier, das Mehl, Zucker sowie Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles zu einem feinen Teig verrühren. Die Pfanne mit etwas Öl bepinseln und die Crêpes nacheinander von beiden Seiten backen.

Für die Füllung:

1 kleine Süßkartoffel
1 Knoblauchzehe
50 g Feta
2-3 EL Milch
300 ml Gemüsefond
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen und in Gemüsefond weich kochen. Abseihen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Süßkartoffel mit Milch, Knoblauch, und Pfeffer fein pürieren. Crêpes mit der Süßkartoffelmasse füllen und mit Feta bestreuen.

Für die Cashewcreme:

100 g Cashewkerne
1 Knoblauchzehe
½ EL Apfelessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. Knoblauch abziehen. Cashewkerne mit Knoblauch, 75 ml Wasser und Apfelessig fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

110 g vorgegarte Rote Bete
90 g Feta
20 g Walnüsse
1 Zitrone
½ TL Dijon-Senf
1 EL Apfelessig
½ TL Kräuter de Provence
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in feine Würfel schneiden. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Etwas Zitronensaft, Senf, Apfelessig, Kräuter de Provence und Olivenöl zu einem Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Rote Bete verteilen. Zum Schluss den Feta und die Walnüsse darauf verteilen.

Für die Garnitur:

1-2 EL Cashewkerne
2 Zweige glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Granatapfelkerne und Cashewkerne sowie Petersilie als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.