

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Februar 2022** ▪
Finalgericht von Johann Lafer



Vegane Miso Suppe mit Gemüsenudeln & Gefüllte Sommerrollen mit vietnamesischer Dipsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

100 g Natur-Tofu
 1 dicke Möhre
 ½ Zucchini
 ½ roter Rettich
 60 g kleine Shiitakepilze
 75 g frische Sojasprossen
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 ½ getrocknete Chilischote
 1,5 EL Sesamöl
 1,5 EL Sojasauce (ohne
 Glutamat
 und Hefeextrakt)
 2 EL helle Misopaste
 500 ml kräftiger Gemüsefond
 20 g ungeschälter Sesam
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Möhre schälen, Zucchini und Rettich putzen und waschen. Alles in nudellange schmale Streifen schneiden. Shiitakepilze putzen und je nach Größe noch halbieren oder vierteln. Knoblauch abziehen, fein reiben und mit der zerbröselten Chili in 0,5 Esslöffel Sesamöl leicht anrösten.

Sojasauce und Misopaste zugeben und darin auflösen. Die Mischung in Suppenschalen verteilen. Dann die Gemüsenudeln und die Pilze daraufgeben.

Gemüsefond erhitzen und kochend heiß in die Suppenschalen gießen. Gemüsenudeln und Pilze 6–8 Minuten darin ziehen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schräge dünne Röllchen schneiden. Sojasprossen in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen. Tofu würfeln. In einer Pfanne das restliche Sesamöl erhitzen, die Tofuwürfel darin von allen Seiten goldbraun braten, dann in Sesam wälzen und zusammen mit den Sojasprossen auf Suppenschalen verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Frühlingszwiebelröllchen bestreuen.

Für die Sommerrollen:

4 runde Reisteigblätter
 4 Scheiben Kalbsschinken oder 100 g
 Räuchertofu
 50 g Glasnudeln
 2 Frühlingszwiebeln
 1 kleine Karotte
 2 EL thailändische Fischsauce
 3 EL Sesamöl
 4 Zweige Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten einweichen. Anschließend in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und etwas klein schneiden.

Frühlingszwiebel putzen und waschen, Karotte schälen. Beides in feine Streifen schneiden bzw. hobeln und in eine Schüssel geben.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Wenn man sich für den Räuchertofu entscheidet, diesen kleinschneiden.

Glasnudeln zum Gemüse in die Schüssel geben. Fischsauce und Sesamöl hinzufügen, alles gut vermischen, dann salzen und pfeffern.

Das erste Reisteigblatt 1–2 Minuten in eine große Schüssel mit kaltem Wasser legen. Das eingeweichte Blatt vorsichtig aus dem Wasser nehmen und auf ein Küchentuch legen. In die Mitte des Blatts zwei Kalbsschinkenscheiben oder den Räuchertofu legen. Darauf kommen jeweils etwa 2-3 Esslöffel der Nudel-Gemüse-Mischung. Die beiden Seiten des Reisteigblattes einschlagen, dann alles straff einrollen. Mit den weiteren Reisteigblättern wiederholen.

Anmerkung:

Janina verwendete für ihre Sommerrolle Räuchertofu, Manuel Kalbsschinken.

Für den Dip: Chilis putzen, waschen und in ganz feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und ebenfalls in ganz kleine Würfel schneiden. Beides mit Kokosblütenzucker im Mörser zerstampfen. Limetten unter heißem Wasser abspülen. Limettenschale abreiben, anschließend Limetten halbieren und Saft auspressen. Das Gemörserte mit Limettensaft und abgeriebener Limettenschale, Fischsauce sowie 1-2 Esslöffel Wasser verrühren, evtl. nachsalzen. In kleine Schälchen füllen und zu den Sommerrollen servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Janina: *Janina gab den Ingwer und die Coco Aminos Sauce mit in die Suppe und die Mango kleingeschnitten in die Rolle.*
Ingwer
Coco Aminos Sauce
Mango

Zusatzzutaten von Manuel: *Manuel benutze die Erdnüsse für die Rolle und als Deko. Den Ingwer gab er zur Suppe.*
Erdnüsse
Ingwer

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Februar 2022** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Kürbis-Ravioli mit Salbei-Butter

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

300 g Mehl
 4 kalte Eier
 2 EL Olivenöl
 Mehl, für die Arbeitsfläche
 Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit den Eiern, Olivenöl und Salz zu einem glatten geschmeidigen Nudelteig kneten, in Folie wickeln und kurz ruhen lassen. Nudelteig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mithilfe einer Nudelmaschine in zwei Portionen zu zwei gleich großen dünnen Teigplatten ausrollen.

Für die Füllung:

1 Hokkaido-Kürbis
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 3 Eier
 200 ml Kokosmilch
 1 Prise Currypulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hokkaidokürbis raspeln. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch mit Currypulver darin anschwitzen. Kürbis dazugeben und mit anbraten. Mit Kokosmilch auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Ganze cremig einkochen lassen.

Für die Zubereitung der Ravioli nun die erste und zweite Teigplatte übereinander bereitlegen. Kürbismasse auf die erste Teigplatten-Hälfte nebeneinander geben. Die Eier trennen und die Eigelbe auf die Kürbismasse legen, so dass sie darin Halt finden. Die Zweite Teigplatte mit dem Eiweiß einpinseln und vorsichtig über die erste Teigplatte mit den Eigelben legen. Rund um die Füllung gut andrücken und mit einem Servierring zu Ravioli ausstechen. Diese in sprudelnd kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Salbei-Butter:

¼ Bund Salbei
 2 Scheiben Schinken
 2 EL Butter
 1 rote Chilischote
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schinken in Streifen schneiden. Salbei abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. In einer Pfanne Butter zerlassen, abgezupfte Salbeiblätter hinzufügen und mit Salz würzen. Schinken dazugeben. Chili klein hacken und dazugeben. Ravioli mit in die Pfanne geben und in der Salbei-Butter schwenken.

Für die Garnitur:

1 Granatapfel
 1 Zitrone

Granatapfel halbieren und Kerne herausklopfen. Zitronenschale abreiben.

Gericht auf Teller anrichten und mit Zitronenabrieb und Granatapfelkernen garniert servieren.