

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. März 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Lydia Janko

Tomaten-Bohnen-Eintopf mit Couscous und Minz-Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Eintopf:

4 Strauchtomaten
 200 g Kidneybohnen
 1,5 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 1 EL cremige Erdnussbutter
 1 TL Sambal Oelek
 ½ TL Kreuzkümmel
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Die Kidneybohnen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und in feine Scheibe schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Gewürfelte Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Tomaten häuten, Strunk entfernen und grob würfeln. Zu den Zwiebeln geben und 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind.

Kidneybohnen, Knoblauch, Erdnussbutter, Sambal Oelek, Kreuzkümmel und Salz zu den Tomaten geben. Alles 3 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Für den Couscous:

100 g Couscous
 ½ Granatapfel
 1 Orange
 100 ml Gemüsefond
 1 TL Ras el-Hanout
 Salz, aus der Mühle

Gemüsefond kurz aufkochen, über den Couscous gießen und diesen kurz quellen lassen. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Dann Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft und etwas –abrieb zum Couscous geben. Couscous mit Ras el-Hanout und Salz würzen.

Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen und mit dem Couscous vermengen.

Für den Minz-Gurkensalat:

1 Salatgurke
 1 Zitrone
 75 g Crème fraîche
 ½ TL mittelscharfer Senf
 3 Zweige Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden, salzen und ca. 15 Minuten in den Kühlschrank geben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Crème fraîche, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer glattrühren. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und diese fein hacken. Zur Crème fraîche geben und verrühren. Gurkenscheiben etwas ausdrücken und ebenfalls dazugeben. Vermengen und kurz durchziehen lassen. Den Salat kühl servieren.

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze

Minze abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kamilla Kowalewski

Kräuter-Pfannkuchen mit Pilzragout und Feldsalat mit Cranberries und Parmesan

Zutaten für zwei Personen

Für den Pfannkuchen-Teig:

3 Eier, Gr. M
250 ml Vollmilch
125 g Mehl
½ Bund glatte Petersilie
4 EL Rapsöl + Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Eier, Milch, Mehl und 4 Esslöffel Rapsöl zu einem glatten Teig verrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter den Teig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin nach und nach Pfannkuchen ausbacken.

Für die Pilze:

100 g braune Champignons
100 g Kräuterseitlinge
½ Zwiebel
125 g Crème double
½ Bund glatte Petersilie
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Dann Pilze hinzugeben und 5 Minuten mitbraten. Crème double einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Petersilie unterheben. Ausgebackene Pfannkuchen mit Pilzragout füllen und aufrollen oder zusammenklappen.

Für die Garnitur:

2-3 Zweige glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.

Für den Feldsalat:

50 g Feldsalat
1 EL Cranberries
20 g Parmesan

Salat waschen, Cranberries kleinhacken und den Parmesan hobeln.

Für das Dressing:

2 TL dunkler Balsamicoessig
1 TL Senf
2 TL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl

In einem kleinen Gefäß den Senf mit Balsamicoessig und Honig sämig rühren. Erst dann das Olivenöl nach und nach dazugeben und weiter rühren bis ein gleichmäßiges Dressing entsteht.

Feldsalat in einer Schale anrichten, Cranberries grob unterrühren und mit Parmesan bestreuen. Das Dressing mit einem Esslöffel über dem Salat verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carla Weissbacher

Spinat- und Rote-Bete-Knödel mit Nussbutter und buntem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinatknödel:

100 g frischer Spinat
4 altbackene Brötchen
½ Zwiebel
1 Ei
100 g Bergkäse
1 EL Butter
125 ml Milch
5 Zweige glatte Petersilie
20 g Semmelbrösel
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spinat waschen und klein hacken. Zwiebel abziehen, fein schneiden und in Butter andünsten. Mit Milch ablöschen und erhitzen. Brötchen zerkleinern, mit der Zwiebel-Milch-Mischung übergießen und ziehen lassen.

Käse reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Spinat, Käse, Ei und Petersilie mit dem eingeweichten Brötchen vermengen und die Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Gut durchkneten und aus der Masse kleine Knödel formen. Sollte die Masse zu weich sein, Semmelbrösel unterkneten. Die Knödel in ausreichend Salzwasser 10-15 Minuten sieden lassen.

Für die Rote-Bete-Knödel:

100 g vorgegarte Rote Bete, mit Saft/Flüssigkeit
4 altbackene Brötchen
½ Zwiebel
1 Ei
50 g Blauschimmelkäse
1 TL Butter
125 ml Milch
5 Zweige glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein schneiden und in Butter andünsten. Mit Milch ablöschen und erhitzen. Brötchen zerkleinern, mit der Zwiebel-Milch-Mischung übergießen und ziehen lassen.

Rote Bete fein schneiden. Blauschimmelkäse fein raspeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Rote Bete mitsamt der Flüssigkeit, Käse, Ei und Petersilie mit dem eingeweichten Brötchen vermengen und die Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Gut durchkneten und aus der Masse kleine Knödel formen. Die Knödel in ausreichend Salzwasser 10-15 Minuten sieden lassen.

Für die Nussbutter:

200 g Butter

Butter im Topf schmelzen, dann bei kleiner Hitze köcheln, bis sich an der Oberfläche eine weiße Schicht bildet. Nun bei niedriger Hitze weiter köcheln. Die Butter sollte hierbei klar und zu hell-goldgelben Krümeln werden. Nun durch ein feines Sieb geben.

Für die Garnitur:

100 g Gruyère
1 Beet rote Shiso-Kresse
4-5 kleine Blätter roter Mangold

Gruyère fein hobeln. Mangold putzen. Käse, Mangold und Kresse als Garnitur verwenden.

Für den Salat: Salat waschen und trockenschleudern. Radieschen und Frühlingszwiebel putzen. Tomaten abbrausen und trockentupfen. Karotte und Gurke schälen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Salat, Radieschen, Frühlingszwiebel, Tomaten, Karotte, Gurke, Paprika und Schnittlauch klein schneiden.

- 100 g bunter Blattsalat
- 5 Radieschen
- 4 Cocktailtomaten
- 1 kleine Karotte
- 1 kleine Gurke
- 1 orange Paprika
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Halme Schnittlauch

Für das Dressing: Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Senf, Honig, Essig und Schnittlauch verrühren. Öl tröpfchenweise darunter schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat damit marinieren.

- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 EL heller Balsamicoessig
- 5 Halme Schnittlauch
- 5 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Manu Wisbeck

Senfei mit Kartoffelstampf, geschmolzenen Zwiebeln und Pankobrösel

Zutaten für zwei Personen

Für das Senfei:
4 Eier

Die Eier 6,5 Minuten wachweich kochen. Abschrecken, pellen und halbieren.

Für die Senfsauce:
2 EL Butter
150 ml Milch
3,5 EL mittelscharfer Senf
2 EL Mehl
420 ml Gemüsefond
1 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Pilzpulver
1 Prise Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl hinzugeben und alles kurz aufkochen lassen, damit der Mehlgeschmack etwas verfliegt. Mit Milch und Gemüsefond ablöschen. Die Konsistenz der Sauce durch Zugabe von Gemüsefond und/oder Milch bestimmen.

Senf einrühren und die Sauce mit Balsamicoessig, Pilzpulver, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles aufkochen lassen und servieren.

Für den Kartoffelstampf:
500 g mehlig kochende Kartoffeln
4 EL Butter
90 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen.

Milch in einem Topf erwärmen. Butter, warme Milch, Salz, Pfeffer und Muskat zu den Kartoffeln geben und alles zu einem Stampf verarbeiten.

Für die Zwiebeln:
2-3 Zwiebeln
Butter, zum Braten
Olivenöl, zum Braten

Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln auf kleiner Flamme 10-15 Minuten darin weich schmoren, bis sie braun karamellig sind.

Für die Pankobrösel:
3-4 EL Pankobrösel
2-3 EL Butter

Butter in einer Pfanne erhitzen. Pankobrösel dazugeben und alles goldgelb anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.