

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. März 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Marcel Juhas

Arabischer Couscous mit Falafel-Bällchen und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous:

125 g Couscous
 1 rote Spitzpaprika
 ½ Bund Petersilie
 1 ½ Stangen Frühlingszwiebeln
 30 g Tomatenmark
 1 Zitrone
 1 EL Harissa
 250 ml Gemüsefond
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond in einem Topf aufkochen, von der Herdplatte nehmen, den Couscous zugeben und 10 Minuten quellen lassen. Im Kühlschrank auskühlen.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit Paprika und Petersilie unter Couscous heben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Couscous mit Tomatenmark, Olivenöl, Zitronensaft und Harissa abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Falafel:

250 g Kichererbsen, aus der Dose
 50 g Kichererbsenmehl
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ½ Bund Petersilie
 ½ Bund Koriander
 1 Zitrone
 1 TL Kreuzkümmel
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Falafel Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Kichererbsen, Kicherebsenmehl, eine halbe Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Koriander pürieren. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Masse mit Kreuzkümmel und Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bällchen formen und 3-5 Minuten goldbraun frittieren.

Für den Joghurt:

5 EL Joghurt, 3,5 % Fett
 ½ Bund Minze
 1 Zitrone
 1 TL Tahin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken und unter den Joghurt heben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Joghurt mit Zitronensaft, Tahin und Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

20 g Mandelblättchen

Mandelplättchen in einer Pfanne anrösten.

Couscous auf Tellern anrichten, Falafel daneben geben und Minz-Joghurt darüber verteilen. Mit Mandeln garniert servieren.



Julia Riedmiller

Allgäuer Kässpätzlen

Zutaten für zwei Personen

Für die Kässpätzlen:

200 g Spätzlemehl
3 Eier
100 g alter Bergkäse
50 g Emmentaler
25 g Weißlacker
50 ml Mineralwasser
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Das Mehl in eine Schüssel geben, Eier und eine Prise Salz hinzufügen. Den Teig mit einem Kochlöffel verrühren. Nach und nach etwas Mineralwasser hinzufügen, bis ein zähflüssiger Spätzenteig entsteht. Solange weiter schlagen, bis der Teig Blasen wirft.

Anschließend den Bergkäse und Emmentaler reiben. Weißlacker in kleine Stücke schneiden und mit den anderen Käsesorten in einer Schüssel vermengen.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Den Teig portionsweise in den Spätzelhobel füllen und gleichmäßig in das siedende Wasser hobeln. Die Spätzlen kochen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Anschließend mit einer Schaumkelle in eine vorgewärmte Auflaufform oder Pfanne geben. Eine Handvoll geriebenen Käse darüber streuen. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Zum Schluss einen Schöpfer des Kochwassers hinzugeben, damit die Kässpätzlen saftig bleiben.

Für die Schmelzwiebeln:

1 Zwiebel
30 g Butter

Zwiebel abziehen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln hinzufügen, auf mittlerer Stufe goldbraun anbraten und über die fertigen Kässpätzlen geben.

Für die Röstzwiebeln:

½ Zwiebel
1 EL Mehl
100 ml Rapsöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Öl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Mit Mehl bestäuben und gut miteinander vermischen.

Zwiebeln in das heiße Fett geben und goldbraun backen, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und die Kässpätzlen damit garnieren.

Für den Salat:

2 Romanasalat-Herzen
4 Radieschen
2 EL weißer Balsamicoessig
3 EL Olivenöl
1 TL Senf
1 TL Honig
1 Prise Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat und Radieschen waschen. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Radieschen in dünne Streifen schneiden. Für das Dressing Balsamico, Senf, Salz, Honig und Pfeffer in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen kräftig vermengen und das Olivenöl langsam zuführen. Salat mit Dressing marinieren und mit Schnittlauch garnieren.

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Kässpätzlen auf vorgewärmte Teller anrichten. Salat separat anrichten und beides mit Schnittlauch garniert servieren.



Leonie Titze

Mit Ziegenkäse überbackene Rote Bete auf Spinat-Risotto mit Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die überbackene Rote Bete:

1 große vorgegarte Rote-Bete-Knolle
 1 Ziegenkäserolle
 1 EL Honig
 3 EL Balsamicoessig
 2 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Rote Bete halbieren und in 2cm dicke Scheiben schneiden. Rote Bete Scheiben in eine Auflaufform geben und mit Balsamico beträufeln. Von der Ziegenkäserolle ca. 2cm dicke Scheiben abschneiden und auf die Rote Bete drapieren. Thymian abrausen, trockenwedeln und zupfen. Honig und Thymian auf dem Käse verteilen und im Backofen backen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Risotto:

200 g Risottoreis
 250 g Babyspinat
 250 ml Weißwein
 500 ml Gemüsefond
 100 ml Sahne
 2 Schalotten
 50 g Parmesan
 2 EL Butter
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und trocknen und ein paar kleine Blätter zum Garnieren zur Seite legen. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer großen Pfanne schmelzen und die Hälfte der Schalotten darin glasig anbraten. Spinat dazugeben und kurz dünsten. In einem Topf Olivenöl erhitzen, restlichen Schalotten glasig anschwitzen und anschließend den Risottoreis ebenfalls anschwitzen. Alles mit einem ordentlichen Schluck Weißwein ablöschen und anschließend etwas vom Gemüsefond angießen. Stetiges Rühren und nachfüllen von Wein als auch Gemüsefond bis der Reis al dente ist.

Spinat mit Sahne in einen Mixer geben und fein pürieren. Spinatmasse anschließend in das Risotto geben.

Parmesan reiben und kurz vor dem Servieren unter das Risotto rühren und evtl. noch einen kleinen Schluck Gemüsebrühe dazugeben, wenn das Risotto zu fest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

25 g Pinienkerne
 15 Spinatblätter
 2 EL Olivenöl

Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Spinatblätter kurz durch das Olivenöl ziehen.

Spinat-Risotto auf Tellern anrichten und Rote Bete mit Ziegenkäse mittig darauf geben. Mit Pinienkernen und Spinatblättern garniert servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 31. März 2021 ▪
Zusatzgericht von Alexander Kumptner



Shakshuka mit Paprikaschoten, Minze und Koriander

Zutaten für zwei Personen

Für die Shakshuka:

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 Chilischote
- 15 g Ingwer
- 1 Messerspitze Korianderpulver
- 1 Messerspitze gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Messerspitze Garam Masala
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dosentomate
- 2 Eier
- 2 EL Olivenöl

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika dazugeben und mitrösten. Ingwer fein reiben. Chili klein hacken. Beides ebenfalls dazugeben, mit Korianderpulver, Kreuzkümmel, Garam Masala würzen und noch einmal eine Minute mitrösten.

Das Ganze mit Tomatenmark tomatisieren, mit den Dosentomaten aufgießen und einköcheln lassen. Kleine Mulden formen, die Eier darin reinschlagen und in den Ofen geben. Bis zum gewünschten Garpunkt backen.



**PROFI
TIPP**

In eine Shakshuka passen auch wunderbar Kartoffeln. Hierfür die Kartoffeln in Salzwasser bissfest garen, ausdampfen lassen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in einen Bräter schichten und salzen. Anschließend wie oben mit der Paprika-Tomatenmasse fortfahren... diese darüber geben und 10 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen. Eier reinschlagen und bis zum gewünschten Garpunkt weiter backen.

Für die Garnitur:

- 100 g Feta
- 2 Scheiben Ciabatta
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Koriander
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Die Kräuter abbrausen, trockernwedeln, abzupfen, grob schneiden und mit zwei EL Olivenöl und Salz marinieren. Feta zerbröseln.

Ciabatta in Olivenöl in einer Pfanne anrösten. Anschließend in kleine Stücke schneiden.

Shakshuka auf Tellern anrichten und mit Kräutern, Ciabattabröseln und Feta garniert servieren.