

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. April 2021 ▪
ChampionsWeek ▪ "Vegetarische Küche" mit Alfons Schuhbeck



Kathrin Deininger

Bún Chay: Vietnamesischer Reisnudelsalat mit Quick-Pickles, gebratenem Tofu und Frühlingsrolle

Zutaten für zwei Personen

Für den Reisnudelsalat:

- 200 g Reisnudeln, 3mm
- ¼ Eisbergsalat
- Ein paar Mungobohnensprossen
- 1 Zweig Koriander
- 1 Zweig Minze
- 1 Zweig Thai-Basilikum
- Salz, aus der Mühle

Die Reisnudeln nach Packungsanweisung in heißem gesalzenem Wasser garen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Eisbergsalat waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Mungobohnensprossen gut waschen. Von Koriander, Minze und Thai-Basilikum die Blätter abzupfen und grob hacken.

Für das Dressing:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Limette
- 4 EL Reisessig
- 4 EL Fischsauce
- 4 EL Rohrzucker

Knoblauch abziehen, kleinhacken und Chilischote entkernen und fein hacken. Ingwer reiben. Saft der Limette auspressen. Knoblauch mit Chili, Ingwer, Limettensaft, Reisessig und Fischsauce verrühren und das Dressing herstellen. Zucker in vier Esslöffeln heißem Wasser auflösen und zum Dressing geben.

Für die Quick-Pickles:

- 1 Karotte
- ½ Rettich
- ½ Salatgurke
- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz

Karotte und Rettich schälen und in Stifte schneiden. Bei der Gurke das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Mit Salz und Zucker vermengen. Den Essig dazu geben und leicht einmassieren. Mit dem Wasser aufgießen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Quick Pickels mit in die Reisnudelschale geben.

Für den Tofu:

- 200 g Naturtofu
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Stange Zitronengras
- 1 EL Hoisin Sauce
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Honig
- 1 EL Sesamöl

Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und gut in Küchenpapier ausdrücken, sodass er seine Flüssigkeit verliert. Aus Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup, Sesamöl und Ingwer eine Marinade herstellen. Tofu ca. 30 Minuten darin marinieren. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin anbraten. Zitronengras einschneiden und mit in die Pfanne geben. Zuletzt mit Hoisin Sauce und Honig glasieren. Den warmen, gebratenen Tofu auf den Reisnudeln anrichten.

Für die Frühlingsrollen:
4 Reispapierblätter 22cm Durchmesser
25 g Glasnudeln
50 g Natur Tofu
50 g Räuchertofu
25 g Mungobohnensprossen
½ Karotte
1 Frühlingszwiebel
5 Shiitake Pilze
1 Stück Ingwer
½ gelbe Chilischote
2 Zweige Koriander
1 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl
Pflanzenöl, zum Braten
Chilisalz, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen. Tofusorten durch einen Fleischwolf lassen. Karotte schälen und raspeln. Mungobohnensprossen gut waschen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Shiitake Pilze putzen und in Stifte schneiden. Ingwer fein reiben. Chili und Koriander fein hacken. Glasnudeln abseihen und klein schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit Sojasauce, Sesamöl, Salz, Pfeffer und Chilisalz würzen. Reispapierblätter kurz in warmem Wasser einweichen und auf ein feuchtes Küchentuch legen. Anschließend füllen und eng einrollen. Frühlingsrollen in einer Pfanne mit Pflanzenöl knusprig heraus braten. Frühlingsrolle in Stücke schneiden und ebenfalls auf den Reissnudeln verteilen.

Für die Garnitur:
1 Zwiebel
50 g Erdnüsse
Etwas Mehl
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in dünne Scheiben schneiden und in Mehl wenden. Anschließend in heißem Öl goldgelb frittieren. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten und salzen. Anschließend in einem Multi-Zerkleinerer mixen. Beides zuletzt auf den Reissnudelsalat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Hasselbusch

Linsen-Dal mit Tadka, Okraschoten-Gemüse, selbstgebackenem Naan und salzigem Lassi

Zutaten für zwei Personen

Für das Linsen-Dal:

100 g Rote Linsen
250 ml Gemüsefond
1 TL Rapsöl
1 TL Kurkumapulver
1 TL Salz

Die Linsen gut waschen. Linsen mit Gemüsefond, Öl, Kurkuma und Salz in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln. Ab und zu umrühren.

Für das Tadka:

100 g aromatische Tomaten
½ Gemüsezwiebel
1 grüne Chilischote
20 g Ingwer
¼ Bund Koriander
2 EL Rapsöl
1 TL Kreuzkümmelsamen
½ TL brauner Zucker
1 Prise Salz

Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden, Chili fein hacken sowie Ingwer schälen und fein reiben. Koriander grob hacken. Öl in eine heiße Pfanne geben und Kreuzkümmelsamen hineingeben. Nach etwa einer Minute Chili und Ingwer hinzugeben. Eine weitere Minute bei mittlerer Hitze schmoren lassen und Zwiebelwürfel hinzugeben. Weitere 5 Minuten schmoren lassen. Tomaten, Salz, braunen Zucker und kleingeschnittenen Koriander hinzufügen und weitere 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, ab und zu umrühren. Tadka zum Dal geben und gut vermischen.

Für das Okraschoten-Gemüse:

10-12 Okraschoten
150 g aromatische Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 grüne Chilischote
2 EL Rapsöl
1 TL braune Senfkörner
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Korianderpulver
1 TL Kurkumapulver
2 TL Garam Marsala
Etwas Zucker
1 Prise Salz

Öl in einem Wok erhitzen, darin die Senfkörner kurz rösten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Zwiebel, Knoblauch und Chili in den Wok geben und hellbraun anbraten. Okraschoten und Gewürze dazugeben und zwei Minuten köcheln und rühren. Tomaten dazugeben und zwei Minuten weiterdrehen. Mit Salz und Zucker abschmecken, zugedeckt wenige Minuten garen lassen und umrühren.

Für das Pfannen-Naan:

130 g Mehl
50 g Joghurt, 3,5 %
1 TL Backpulver
½ TL Salz

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Joghurt und 50 ml lauwarmes Wasser zufügen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig in 2-3 Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Eine Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten je 2-3 Minuten backen.

Für das salzige Lassi: Vier Minzblätter abzupfen. Alle Zutaten in einem Mixer geben und pürieren.

- 200 g Joghurt, 3,5%
- 1 Zweig Minze
- 1 Zitrone, 1 EL Saft
- 2 Eiswürfel
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Etwas Salz

Das Dal mit dem Tadka und Okraschoten-Gemüse zu gleichen Teilen portionieren. Naan und Lassi dazureichen und servieren.



Sarina Kuschke

Kartoffelsoito mit grünem Spargel und Pesto von der gerösteten Paprika

Zutaten für zwei Personen

Für das Kartoffelsoito:

300 g festkochende Kartoffeln
50 g Baby-Blattspinat
50 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
20 g geräucherter Scamorza
40 g Parmesan
25 ml Weißwein
250 ml Gemüsefond
1 EL Butter
2 EL Olivenöl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Kartoffeln schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und 1-2 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Fond zugeben und 15 Minuten cremig einkochen lassen. Spinat waschen und trockenschleudern. Größere Stiele entfernen und in Streifen schneiden. Scamorza und Parmesan reiben. Nach Ende der Garzeit den Parmesan untermischen, Butter zugeben und den Spinat unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Scamorza bestreuen.

Für den Spargel:

500 g frischer grüner Spargel
1 Knoblauchzehe
30 g glatte Petersilie
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und sehr fein hacken, ebenso wie den Knoblauch. Knoblauch und Petersilie mit dem Olivenöl vermengen und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und den grünen Spargel darin ca. 8 bis 10 Minuten rösten. Das Olivenöl-Gemisch über den Spargel gießen und für ca. eine ½ bis 1 Minute mit rösten bis der Knoblauch leicht gebräunt ist. Spargel mit grobem Meersalz und mit etwas schwarzem Pfeffer würzen.

Für das Paprika-Pesto:

2 rote Paprika
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
25 g Mandelblättchen
60 ml Olivenöl
1 Prise Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika waschen, halbieren und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für etwa 20 Minuten im Backofen bei 200 Grad Umluft rösten lassen. Paprika herausholen, Haut abziehen und in Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und feinhacken. Zitrone auspressen. Mandelblättchen und den fein gehackten Knoblauch nacheinander in einer Pfanne anrösten, danach zu den Paprikastücken geben. Alle Zutaten mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und alles mit dem Pürierstab pürieren. Nach und nach mit dem Olivenöl aufgießen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mona Hiermaier

Zaalouk mit Couscous, Spitzpaprika, Minz-Joghurt und Auberginen-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Zaalouk:

- 1 Aubergine
- 3 Tomaten
- ½ rote Chilischote
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 1 Zweig frischer Koriander
- 4 EL Weißweinessig
- Olivenöl, zum Braten
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikagewürz
- ½ TL Salz

Die Auberginen schälen, Haut für später aufbewahren und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl weich braten. Von den Tomaten den Strunk entfernen und mit heißem Wasser überbrühen, damit man die Schale abziehen kann. Dann in kleine Würfel schneiden. In einer zweiten Pfanne Tomatenwürfel, feingehackten Knoblauch, Koriander und Petersilie erhitzen und leicht köcheln lassen. Nach circa 5 Minuten die restlichen Gewürze hinzugeben. Auberginen mit einem Stabmixer pürieren und dazu geben. Mit Essig und Salz abschmecken.

Für den Couscous:

- 100 g Couscous
- 1 Schalotte
- 5 entkernte Datteln
- 200 ml Gemüsefond
- 1 Msp. Raz el Hanout
- 1 Msp. trockenes Harissa
- Salz, aus der Mühle

Gemüsefond aufkochen, mit Raz el Hanout, Harissa und Salz würzen. Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Fond übergießen. Die Schüssel abdecken und den Couscous garziehen lassen. Datteln in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. In einer Pfanne Schalotte glasig braten, Couscous und Datteln hinzufügen und gegebenenfalls etwas nachwürzen.

Für die Spitzpaprika:

- 2 Spitzpaprika
- Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Paprika mit Olivenöl einpinseln, salzen und im Ofen bei 200 Grad schwarz rösten. Haut abziehen, Kerne entfernen und eine kleine Tasche hineinschneiden. Zaalouk in die Tasche füllen.

Für den Minz-Joghurt:

- 300 g türkischer Joghurt
- 30 g frische Minze
- ½ rote Chilischote
- 1 EL Zitrone
- Salz, aus der Mühle

Minze und Chili kleinhacken. Joghurt mit Zitronensaft und Salz abschmecken und alles miteinander vermengen.

Für die Garnitur:

- 1 Granatapfel
- Auberginenhaut (von oben)
- Mehl, zum melieren
- Sonnenblumenöl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Granatapfelkerne lösen. Auberginenhaut in kleine Streifen schneiden, melieren, in heißem Öl frittieren und als Chip verwenden. Mit Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dimitra Löffel

Geschmorter Fenchel im Safran-Gemüse-Sud mit Dijon-Mayonnaise und frittiertem Basilikum

Zutaten für zwei Personen

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen
150 ml Kalamansisaft
400 ml Gemüsefond
30 g Olivenöl
20 g Panch Phoron
60 g Zucker
10 g Salz

Den Fenchel am grünen Ende kürzen und längs halbieren.

Von den äußersten Segmenten befreien und den Strunk keilförmig ausschneiden. Abschnitte für den Sud aufbewahren. Fond mit Kalamansisaft, Olivenöl, Panch Phoron, Zucker und Salz in einem Topf langsam erhitzen, Fenchel hinzugeben und bei geringer Hitze garen, bis der Fenchel weich ist.

Für den Safran-Gemüse-Sud:

5 kleine Tomaten
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
120 ml franz. Wermut
½ Bund Basilikum
Etwas Olivenöl
½ Zitrone, Saft
1 g Safranfäden
3 Lorbeerblätter
Salz, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen. Die Abschnitte des Fenchels (von oben), Schalotten, Knoblauch und Tomaten klein schneiden. Mit Olivenöl in einem Topf anschwitzen, Gewürze und Basilikum dazu geben und mit Zitronensaft und Wermut ablöschen. Etwas einkochen lassen, den Sud passieren und sämig einkochen. Mit Salz abschmecken.

Für die Dijon-Mayonnaise:

1 Ei, Eigelb
1 TL Dijon-Senf
Etwas Gemüsefond
Etwas Zitronensaft
350 g Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen. Eigelb, Senf und Gemüsefond mischen und mit Öl und dem Stabmixer aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den frittierten Basilikum:

5 große Blätter Basilikum
5 EL Olivenöl

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Basilikum darin frittieren. Auf Papier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Zschiesche

Sellerie-Schnitzel mit Café-de-Paris-Sauce, gerösteten und geschmorten Bohnen und Süßkartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Sellerie-Schnitzel:

1 Sellerieknolle
1 Ei
Mehl
Paniermehl
Butter, zum Braten
Neutrales Öl, zum Braten
Eiswasser
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Sellerieknolle schälen und in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden.

In kochendem Salzwasser ca. 6-8 Minuten blanchieren und anschließend in Eiswasser abkühlen.

Selleriescheiben zuerst in Mehl, dann in verschlagenem Ei und zuletzt in Paniermehl wenden.

Etwas Butter und Öl in der Pfanne erhitzen und die Sellerie-Schnitzel darin ca. 5 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten.

Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Bohnen:

250 g grüne Bohnen
250 g breite Bohnen
1 Zwiebel, ca. 150 g
6 Knoblauchzehen
1 grüne Chilischote
125 ml Gemüsefond
1 Zitrone, 1 TL Schale & 1,5 EL Saft
5 g Estragon
5 g Dillspitzen
5 g Petersilienblätter
60 ml Olivenöl
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen waschen. Die grünen Bohnen quer halbieren und die breiten Bohnen in ca. 3-4cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen. Eine große Pfanne mit Deckel bei hoher Temperatur erhitzen. Sobald sie raucht, die Hälfte beider Bohnensorten hineingeben und etwa 5-7 Minuten kräftig rösten, bis sie stellenweise sehr dunkel sind. Gelegentlich durchschwenken. Auf einen Teller oder ein Blech geben und nacheinander die restlichen Bohnen rösten. Knoblauch und die eingestochene Chilischote ebenso in der Pfanne rösten und rundherum kräftig bräunen. Zu den Bohnen geben und die Pfanne etwas abkühlen lassen.

Etwas 45 ml Öl in die Pfanne gießen und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Zwiebel hineingeben und in etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren goldbraun anbraten. Die gerösteten Bohnen, Knoblauch und Chili sowie Fond hinzufügen mit 1 TL Salz und 1 großzügigen Prise Pfeffer würzen. Leicht zum Sieden bringen und zugedeckt bei schwacher bis mäßiger Hitze etwa 20 Minuten schmoren, bis die Bohnen sehr weich sind. Zum Schluss Zitronenschale und -saft unterrühren.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und in einer kleinen Schüssel mit 2 EL Öl sowie 1/8 TL Salz und reichlich Pfeffer verrühren.

Kurz vor dem Servieren die Kräuter-Salsa nur grob unter die Bohnen mengen.

Für die Café-de-Paris-Sauce:

1 kleine Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL kleine Kapern
110 g Butter
110 g Schlagsahne
1 EL Worcestersauce
2 Stiele Schnittlauch, 2 EL
2 Zweige Estragon, 2 EL

Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und zerstoßen. Butter mit Schalotte, Knoblauch, Worcestersauce, Currypulver, Cayennepfeffer und Senfpulver mit ¼ TL Meersalzflöckchen in einem kleinen Topf vermengen, bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten köcheln lassen und hin und wieder schwenken, bis die Schalotten weich und die Butter goldgelb und leicht gebräunt ist. Kapern, Kräuter und eine sehr großzügige Prise Pfeffer unterrühren und die Sauce noch 1 Minute köcheln lassen.

1 Zweig glatte Petersilie, 1 EL
2 Zweige Thymian, 2 TL
½ Zitrone, 2 TL Saft
½ TL mittelscharfes Currypulver
¼ TL Cayennepfeffer
1 EL Senfpulver
Meersalzflocken

Bei mittlerer Hitze Sahne und Zitronensaft unterrühren und die Sauce im Topf weitere 2 Minuten behutsam schwenken, bis sie heiß ist.

Für den Süßkartoffelpüree:

1-2 Süßkartoffeln, ca. 275 g
1 Knoblauchzehe
¼ große rote Chilischote
1 Limette, 1 TL Schale
100 g griechischer Joghurt
1 TL Granatapfelsirup
20 ml Olivenöl
1 TL heller Sesam
Salz, aus der Mühle

Chili entkernen und kleinhacken. Sesam rösten. Knoblauch abziehen und pressen. Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Süßkartoffeln mit ½ TL Salz in einem kleinen Topf geben. So viel kochend heißes Wasser dazu gießen, dass sie knapp bedeckt sind. Bei mittlerer bis starker Hitze 10-12 Minuten garen, bis sie so weich sind, dass man sie zerstampfen kann. Süßkartoffeln abgießen und gut abtropfen lassen (das Kochwasser auffangen, falls die Kartoffeln später noch aufgelockert werden müssen). 2 EL Öl hinzufügen und die Kartoffeln glatt zerstampfen. Etwas abkühlen lassen, dann die Hälfte der Limettenschale und 2 EL Joghurt unterziehen. Süßkartoffelstampf anrichten und mit einem Löffel Mulden für den Joghurt hineindrücken. Den restlichen Joghurt mit dem Knoblauch verrühren und gleichmäßig auf den Süßkartoffelstampf löffeln. Mit dem Granatapfelsirup und den restlichen 2 TL Öl beträufeln, dann mit Koriandergrün, Chili, Sesam, restlicher Limettenschale und 1 Prise Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.