

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. März 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Nina Drenkelforth

Kohlrabi vom Blatt zur Wurzel: Schnitzel, Püree, gepickelter Kohlrabi, Pesto und Chips mit Wasabicreme

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

1 Kohlrabiknolle mit Grün
 1 Zitrone, davon Saft
 1 Ei
 100 g Mehl
 50 g Pankomehl
 50 g gemahlene Haselnüsse
 Butter, zum Braten
 Rapsöl, zum Braten
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kohlrabi schälen und in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kohlrabi-Scheiben in Salzwasser mit Zitronensaft und Zucker ca. 5 Minuten kochen.

Anschließend aus dem Wasser nehmen und mit einem Servierring rund ausstechen. Kohlrabi-Scheiben zuerst in Mehl, verquirltem Ei und zum Schluss in einer Mischung aus Pankomehl und gemahlene Haselnüssen wenden. Anschließend in Butter und Rapsöl goldgelb von beiden Seiten anbraten.

Für das Püree:

1 Kohlrabiknolle mit Grün
 2 mehligkochende Kartoffeln
 100 g Butter
 100 ml Sahne
 Schwarzkümmel, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Kohlrabi und Kartoffeln waschen und schälen. Anschließend in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser garen. Danach mit Butter und etwas Sahne mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Schwarzkümmel würzen.

Für den gepickelten Kohlrabi:

1 kleine Kohlrabiknolle mit Grün
 1 Orange, davon Abrieb & Saft
 1 Zitrone, davon Abrieb & Saft
 25 g Ingwer
 1 Zweig Rosmarin
 100 ml Apfelessig
 50 g brauner Zucker
 1 EL Senfkörner
 Salz, aus der Mühle

Ingwer in Scheiben schneiden. Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangenschale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronenschale abreiben. Aus 100 ml Wasser, Essig, Zucker, Orangenschale, Orangensaft, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz, Rosmarin und Senfkörnern einen Sud herstellen und aufkochen lassen. Kohlrabi waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend in den kochenden Sud geben und beiseitestellen. Herd ausschalten.

Für das Pesto:

Blätter von 1,5 Kohlrabi
 1 Zitrone, davon Saft & Abrieb
 1 Knoblauchzehe
 75 g gehackte, naturbelassene Mandeln
 100 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blätter waschen und vom Stängel befreien. Grob zerkleinern und in einen Multi Zerkleinerer geben. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und zu den Blättern geben. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronenschale abreiben. Knoblauch abziehen und ebenfalls in den Multi Zerkleinerer geben.

Mit Olivenöl und dem Saft einer halben Zitrone fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Für die Chips: Kohlrabi-Blätter mit Öl bestreichen und salzen. Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze in den Backofen geben und für ca. 5 Minuten knusprig backen.
Blätter von ½ Kohlrabi
Olivenöl, zum Bestreichen
Salz, aus der Mühle

Für die Wasabi-Creme: Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Crème fraîche, Wasabipaste und Zitronensaft vermengen. Mit Zucker und Salz abschmecken.
1 Zitrone, davon Saft
100 g Crème fraîche
50 g Wasabipaste
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Kapuzinerkresse-Blüten als Garnitur verwenden.
4 Kapuzinerkresse-Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Staack

Ananas-Bratreis mit scharfem Tofu

Zutaten für zwei Personen

Für den Ananas-Bratreis:

- 200 g Jasminreis
- 1 Ananas
- 2 Eier
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Tomate
- 3 EL Cashewkerne
- 2 EL Rosinen
- 1 EL Soja Sauce
- 1 EL vegane „No Fisch“-Sauce
- 1 EL vegane asiatische Pilzsauce-Sauce
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Rapsöl
- 1 ½ TL Zucker
- 1 TL Currypulver
- ½ TL gemahlener weißer Pfeffer
- Salz, aus der Mühle

Den Reis in 250 ml Wasser gar kochen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, kurz auskühlen lassen, anschließend grob hacken und beiseitestellen. Ananas halbieren, dabei das Grün nicht abschneiden. Das Fruchtfleisch Gitterförmig einschneiden und mit Hilfe eines Löffels herausholen. Die harten Mittelstücke entsorgen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Etwas von dem Grün der Frühlingszwiebeln für die Garnitur beiseitestellen. Tomate waschen und fein würfeln. Currypulver und weißen Pfeffer mit Zucker und einer guten Prise Salz in einer Schale vermengen, Würzsauces und Sesamöl in einer weiteren Schale vermengen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eier aufschlagen, verquirlen und in die heiße Pfanne gießen. Wenn das Ei anfängt zu stocken mit einem Pfannenwender grob zerrupfen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und kurz mitgaren. Anschließend den gekochten Reis hinzugeben und alles vermengen. Erst trockene Gewürze, dann die Sesamöl-Würzsauces-Mischung in den Reis einarbeiten. Nach Geschmack nochmals abschmecken. Anschließend Ananaswürfel und Rosinen hinzugeben. Das Ganze bis zum gewünschten Bräunungsgrad anbraten lassen und zwischendurch umrühren. Zum Schluss Cashewkerne, Frühlingszwiebelringe und Tomate unterheben.

Für den Tofu:

- 200 g fester Naturtofu
- 1 Limette, davon Saft
- 4 Zweige Minze
- 4 Zweige Koriander
- 1 EL vegane „No Fisch“-Sauce
- ½ EL Zucker
- Scharfes Chilipulver, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Tofu in 5x1x1 cm große Quader schneiden. Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Limette auspressen und den Saft auffangen, Aus der veganen Fischsauce und Limettensaft eine Marinade herstellen und diese mit Salz, Chilipulver, weißem Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Tofu darin circa 10 Minuten marinieren. Eine Pfanne erhitzen und den Tofu mit der Marinade hineingeben. Flüssigkeit reduzieren lassen und Tofu von allen Seiten leicht gebräunt anbraten. Zum Schluss den Tofu in den gehackten Kräutern wenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ira Ferentschak

Lauwarmer Rucola-Linsen-Salat mit zweierlei Ziegenkäse und Süßkartoffel-Würfeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Süßkartoffelwürfel:

300 g Süßkartoffel
2 EL Pflanzenöl
Meersalz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Süßkartoffel schälen und in 1x1 cm große, gleichmäßige Würfel schneiden. Würfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Süßkartoffel-Würfel mit Öl benetzen und mit Salz würzen. Anschließend für 20 Minuten im Ofen backen.

Für den Salat:

100 g Rucola
250 g gekochte Linsen
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
20 g getrocknete Cranberries
2 EL Pflanzenöl
Meersalz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Linsen in ein feines Sieb geben und mit kaltem Wasser waschen bis das Wasser klar wird. Anschließend gut abtropfen lassen. Rucola waschen, trockenschleudern und beiseitestellen. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch ebenfalls abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Nun Öl in einer Pfanne erhitzen, gepressten Knoblauch und Zwiebelstreifen hinzugeben und für ca. 5 Minuten anschwitzen. Linsen und Cranberries hinzugeben und für weitere 3 Minuten mitanschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola und Linsen-Zwiebel-Cranberry-Mischung miteinander vermengen. Kurz vor dem Servieren das Dressing hinzugeben

Für das Dressing:

1 Zitrone, davon Saft
2 TL mittelscharfen Senf
1 TL flüssiger Honig
5 EL heller Kräuteressig
6 EL Olivenöl
Meersalz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten in eine Schüssel oder Tasse geben und zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Ziegenkäse:

4 Ziegenfrischkäsetaler
2 Crottin de Chavignol
20 g naturbelassene Mandelblättchen
2 TL flüssiger Honig
Salz, aus der Mühle

Backofen auf 50 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten und leicht salzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel füllen. Nun die Ziegenfrischkäsetaler durch die noch heißen Mandelblättchen drehen und sie so rundherum mit den Mandeln panieren. Ziegenfrischkäsetaler im Ofen bis zum Servieren warmhalten. Die Crottin de Chavignol quer halbieren, den Honig darauf verteilen und anschließend im Ofen unter der Grillfunktion oder mit einem Flambierbrenner gratinieren.

Für die Garnitur:

10 Walnusskerne
1 EL flüssiger Honig
Balsamicocreme, zum Garnieren

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Honig hinzugeben und Walnüsse darin karamellisieren. Anschließend auf einem Teller mit Backpapier geben und auskühlen lassen.

Rucola-Linsensalat auf die Teller verteilen, Süßkartoffelwürfel, zweierlei Ziegenkäse darauflegen, Walnusskerne über dem Salat verteilen und nach Geschmack mit Balsamico-Creme garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.