

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. April 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Michaela Mayr

Linsen-Haferflocken-Bratlinge mit Miso-Zitronen-Mandelmus-Sauce und Püree vom Wurzelgemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Bratlinge:

50 g gelbe Linsen
 50 g Haferflocken
 1 Knoblauchzehe
 1 Ei
 150 ml Gemüsefond
 1 TL Senf
 1 EL Sojasauce
 2 EL Maisstärke
 2 EL Pflanzenöl
 Kräutersalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Linsen im Gemüsefond weichkochen. Dabei ist wichtig, dass die Flüssigkeit nicht vollständig verkocht. Anschließend Haferflocken zu den Linsen geben, Herd ausstellen und Haferflocken quellen lassen.

Topf von der Herdplatte nehmen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Knoblauch, Senf, Ei, Sojasauce, sowie Maisstärke, Kräutersalz und Pfeffer verrühren. Linsen etwas zerdrücken und die Masse bis zur weiteren Verwendung ruhen lassen.

Erneut abschmecken und mit angefeuchteten Händen vier Bratlinge aus der Masse formen. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Bratlinge rundherum goldgelb anbraten.

Für die Miso-Zitronen-Mandelmus-Sauce:

½ Zitrone, davon Saft
 1 EL helle Miso-Paste
 2 EL Mandelmus
 1 EL Hefeflocken
 1 TL Senf
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Miso-Paste mit 100 ml Wasser in einen Topf geben und warm werden lassen, dabei verrühren. Zitrone pressen und den Saft auffangen. Alle Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Püree:

250 g Pastinaken
 200 g Karotten
 150 g vorgegarte Rote Bete
 1 Lauchzwiebel
 2 Knoblauchzehen
 60 ml Gemüsefond
 2 EL Kokosöl
 5 g Thymian
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastinaken und Karotten waschen, trocknen und in grobe Stücke schneiden. In ausreichend Salzwasser kochen, bis das Gemüse weich ist. Lauchzwiebeln putzen, klein schneiden und in etwas Kokosöl anbraten. Knoblauch abziehen, hacken und kurz mit braten.

Beiseitestellen. Weiches Gemüse abgießen, Rote Bete, Thymian, Gemüsefond und gebratene Lauch-Knoblauch-Masse hinzugeben. Im Mixer für ein paar Sekunden pürieren. Final mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Einige bunte essbare Blüten

Gericht mit Blüten garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jens Helfferich

Kohlrabi-Schnitzel mit lauwarmen Kichererbsen, Kräutersalat und gepickelter Chili

Zutaten für zwei Personen

Für das Kohlrabi-Schnitzel:

2 mittelgroße Kohlrabi
2 Eier
Butterschmalz, zum Braten
2 EL gelbes Ras el-Hanout
2 EL heller Sesam
2 EL Mehl
4-6 EL Paniermehl
Salz, aus der Mühle
Eiswasser

Die Kohlrabi schälen, Ober- und Unterseite abschneiden und aus beiden Kohlrabi vier gleich dicke „Schnitzel“ schneiden. Beidseitig salzen und kurz liegen lassen. In einem Topf Wasser mit Salz und 1 Esslöffel Ras el-Hanout zum Sieden bringen, die Kohlrabischeiben darin ca. 15 Minuten vorgaren, sie sollen noch bissfest sein. Wenn der gewünschte Garpunkt erreicht ist, in Eiswasser abschrecken. Trocken tupfen.

Sesam in einer Pfanne anrösten.

Restliches Ras el-Hanout und Mehl vermengen. Ei verquirlen. Sesam mit Paniermehl mischen. Aus Mehl, Ei und Paniermehl eine Panierstraße bereitstellen und Kohlrabischeiben in derselben Reihenfolge panieren.

Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierten Kohlrabischeiben darin von beiden Seiten goldgelb braten. Vor dem Servieren auf einem Küchentrepp kurz abtropfen lassen.

Für die Kichererbsen:

250 g geschälte Kichererbsen
1 kleine Schalotte
2-3 EL kalte Butter
200 ml Gemüsefond
1,5 TL mildes Currypulver
1,5 TL Madaras Curry oder rotes Ras el-Hanout
1 TL Stärke
Olivenöl, zum Anbraten

Kichererbsen schälen, falls diese noch nicht geschält sind. Schalotte abziehen, fein hacken und in Olivenöl vorsichtig anbraten, bis sie glasig sind. Aufpassen, dass sie keine zu dunkle Farbe annehmen. Gewürze dazu geben und diese anschwitzen. Kichererbsen dazu geben und 3-4 Minuten heiß werden lassen. Dann mit Gemüsefond ablöschen und kurz zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und etwas einkochen lassen. Die kalte Butter nach und nach dazugeben, etwas Stärke mit (kaltem) Wasser vermischen und damit die Sauce abziehen.

Für den Kräutersalat:

10 Zweige glatte Petersilie
5 Zweige Marokkanische Minze
3 Zweige Koriander
1 Limette, davon Abrieb & Saft
1-2 TL Ahornsirup
Heller Sesam, zum Bestreuen

Kräuter waschen und grob hacken.

Limette heiß abspülen und die Schale einer Hälfte abreiben. Dann halbieren und eine Hälfte auspressen. Abrieb einer ½ Limette, Saft einer ½ Limette und Ahornsirup mischen. Kurz vor dem Servieren die Kräuter einmischen. Mit etwas Sesam bestreuen.

Für die gepickelte Chili:

1 rote, milde Chilischote
½ TL Ahornsirup
2 TL naturtrüber Apfelessig
1 Prise Salz

Chili waschen und längs aufschneiden. Wenn es nicht so scharf sein soll, Kerne und Scheidewände mit dem Messerrücken auskratzen. Chili in feine Ringe schneiden. Essig, Sirup und Salz mischen, Chili hinzugeben und ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maren Schneider

Roquefort-Birnen-Brokkoli-Tarte mit Birnen-Salsa und Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

125 g Weizenmehl, Type 550
1 Ei, aus dem Kühlschrank
40 g kalte Butter
Butter, zum Einfetten für die Form
Mehl, für die Form
1-2 Prisen Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl und Salz mischen. Kalte Butter und Ei hinzugeben und schnell zu einem Teig verkneten. Anschließend zu einer flachen Scheibe formen, in Frischhaltefolie einschlagen und bis zur weiteren Verwendung in das Gefrierfach legen.

Tarteform mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben. Anschließend den Teig etwas größer als die Größe der Form ausrollen. Ausgerollten Teig in die Form legen und die Rillen fest eindrücken. Überstehenden Rand gerade abschneiden. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Teig ca. 7 Minuten im heißen Ofen vorbacken.

Für die Tarte-Füllung:

1,5 Birnen
1 Brokkoli
10 rote Cocktailtomaten
100 g Roquefort
1 Ei
50 ml Schmand
100 ml Gemüsefond
2 EL naturbelassene Walnüsse
½ TL getrockneter Thymian
2 EL Paniermehl
Olivenöl, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli waschen, trockentupfen und in kleinere Röschen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Brokkoli darin kurz dünsten. Fond angießen und Brokkoli bissfest garen.

Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden.

Roquefort in kleine Stücke schneiden und Walnüsse grob hacken.

Cocktailtomaten waschen, trockentupfen und halbieren.

Ei und Schmand miteinander verquirlen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian würzen.

Vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen und den Backofen auf 200 Grad Umluft umstellen. Paniermehl auf den vorgebackenen Teig geben, damit die Füllung nicht so schnell durchweicht.

Ei-Schmand-Gemisch auf den vorgebackenen Tarteboden gießen.

Gehackte Walnüsse darauf verteilen und Birnenspalten und Brokkoli im Kreis in die Tarte legen und dabei leicht eindrücken. Cocktailtomaten mit der Schale nach oben ebenfalls auf der Tarte platzieren.

Tarte in den Backofen geben und 20-25 Minuten backen. Tarte aus dem Ofen nehmen und kurz stocken bzw. ruhen lassen.

Für die Birnen-Salsa:

1,5 Birnen
1 Schalotte
1 Zitrone, davon Saft
50 ml trockener Weißwein
½ EL Apfelessig
1 Zweig Thymian
2 Blätter Salbei
1 Msp. Cayennepfeffer
1 TL brauner Zucker
Alaöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Birne schälen, entkernen und fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotte darin

glasig anschwitzen. Anschließend mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Wein ablöschen und Birnenwürfel und Essig hinzugeben. 3 Minuten köcheln lassen.

Thymian und Salbei waschen, trockenwedeln und hacken. Zitrone halbieren und ½ Esslöffel Saft auspressen. Salsa mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Einen Teil der Kräuter untermischen und den anderen Teil für die Garnitur zurückbehalten. Salsa vor dem Servieren mit Kräutern garnieren.

- Für den Salat:** Salate waschen, schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden.
4-6 Blätter Lollo Rosso Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kräuter waschen, trockenwedeln und
¼ Bund Rucola fein schneiden.
6-8 Blätter roter Radicchio Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
3 gelbe Cocktailtomaten Tahini, Honig, Senf, Balsamico und Öl miteinander vermengen. Ggf.
3 rote Cocktailtomaten etwas Wasser hinzufügen, um das Dressing geschmeidiger zu machen.
1 kleine Zwiebel Zwiebel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
1 EL Pinienkerne Salate einzeln mit dem Dressing marinieren. In einer Schüssel außen
1 TL Tahini Radicchio anrichten, dann Lollo Rosso und in der Mitte den Rucola. Mit
½ flüssiger Honig halbierten Cocktailtomaten und Pinienkernen garnieren. Kräuter hacken
1 TL Dijonsenf und über den Salat streuen.
2 EL Balsamico
1 EL alten Balsamico
1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Dill
½ Bund Schnittlauch
6-8 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Thymian als Garnitur verwenden.
1-2 Zweige Thymian

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Uwe Hafner

Mit Schwarzer-Knoblauch-Walnuss-Erbсенcreme gefüllte Ravioli, Salbeibutter und Walnuss-Panko-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta:

2 Eier
100 g Mehl, Type 550
100 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl
1 EL Wasser
1 Prise Salz

Das Mehl und Grieß in eine große Schüssel geben, vermengen und eine Mulde bilden. Eier in die Mulde geben, dann 1 EL Wasser, Olivenöl und etwas Salz zufügen. Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und kräftig kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. In Folie einpacken und ca. 15 Minuten in das Gefrierfach legen.

Für die Füllung:

150 g TK-Erbсен
50 g Walnusskerne
1 Zehe schwarzen Knoblauch
1 EL Frischkäse
1 EL Parmesan
1 TL Zatar
Chiliflocken, zum Abschmecken
1 EL Walnussöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Erbсен kurz in Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Erbсен mit Walnüssen, schwarzem Knoblauch und Zatar zu einer homogenen Masse hacken bzw. verrühren. Parmesan reiben. Parmesan und Frischkäse einrühren, dann die Masse mit Chili, Salz und Pfeffer ordentlich abschmecken. Je nach Konsistenz mit etwas Öl verrühren. Kleine Kugeln rollen und zur Seite legen.

Für die Fertigstellung:

1 Ei
Butter, zum Braten
1-2 Zweige Salbei
Salz, aus der Mühle

Den Teig (eine Bahn) dünn ausrollen, am besten mit der Nudelmaschine. Füllung, die als Kugel geformt ist, im Abstand von einigen Zentimetern auf den Teig legen. Den Teig der Länge nach über die Füllung falten, fest andrücken und mit etwas Eiweiß verkleben. Anschließend die einzelnen Taschen als Halbmond mit einem Ring ausstechen, die Ränder mit der Gabel festdrücken. In siedendem Salzwasser ca. 2 Minuten ziehen lassen. Ravioli aus dem Wasser nehmen und in zerlassener Butter mit Salbei schwenken.

Für den Crunch:

2 Frühlingszwiebeln
50 g Walnüsse
50 g Pankomehl
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnüsse hacken. Butter zerlassen. Walnüsse und Panko zur Butter geben und knusprig anrösten.

Frühlingszwiebel putzen, in Röllchen schneiden und mit der Masse vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warmhalten.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Abrieb
10 g Parmesan
1 Beet Erbсенkresse

Parmesan reiben. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Gericht mit Zitronenabrieb, Parmesan und Kräutern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.