

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Mai 2023**▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Lukas Ritzka-Cole

Süßkartoffel-Babyspinat-Salat mit Ziegenkäse, Feigen, Haselnüssen und Tofu-Sticks

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

250 g Süßkartoffel
 200 g frischer Babyspinat
 4 reife frische Feigen
 100 g hellgrüne kernlose Weintrauben
 1 Chilischote
 1 Ziegenkäserolle
 200 ml Orangensaft
 30 g Honig
 75 g Haselnüsse
 2 Zweige Rosmarin
 1 Bund Basilikum
 Gemahlener Kardamom, zum Würzen
 Gemahlener Zimt, zum Würzen
 50 ml Sonnenblumenöl
 1 Prise Salz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Süßkartoffeln in ungleichmäßige kleine Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben. Sonnenblumenöl, Orangensaft, Salz, gehackte Chili, Kardamom und etwas Zimt darüber geben und im Backofen ca. 25-30 Minuten weich backen. Danach abkühlen lassen.

Ziegenkäse in ungleichmäßige Stückchen teilen, mal gerissen, mal geschnitten. Haselnüsse in einer Pfanne rösten. Weintrauben klein schneiden. Feigen in kleine Stücke teilen. Rosmarin hacken. Babyspinat waschen und trockenschleudern. Basilikumblätter abzupfen.

Abgekühlte Süßkartoffeln mit Ziegenkäse, Haselnüssen und Weintrauben vermengen und mit Salz, Pfeffer, Honig und Chili abschmecken. Die Blätter vom Spinat und Basilikum kurz vor dem Servieren dazugeben und mit Feigen dekorieren. Gehackten Rosmarin darüber streuen.

Für die Tofu-Sticks:

250 g Tofu, natur
 100 ml ungesüßter, pflanzlicher Soja-Drink
 1 EL Sojasauce
 2 TL Paprikapulver
 ½ TL Kurkuma
 ½ TL Zwiebelpulver
 ½ TL Knoblauchpulver
 2,5 EL Dinkelmehl
 150 g Pankomehl
 3 EL Semmelbrösel
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Soja-Drink, Dinkelmehl, Sojasauce und alle Gewürze (bis auf 1 EL Paprikapulver) vermengen.

Tofu aus der Packung nehmen und zwischen zwei Töpfen für 10 Minuten pressen, damit überschüssiges Wasser entweichen kann.

Tofu in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zunächst in die feuchte Marinade tauchen und anschließend in einer Mischung aus Panko, Semmelbrösel und 1 EL Paprikapulver wenden. Mit den Fingern leicht andrücken und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu-Sticks hineingeben und pro Seite etwa 5 Minuten goldbraun frittieren.

Anschließend die fertigen Tofu-Sticks auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Salat-Garnitur:

1 Limette, davon Arbieb
 2 EL Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und als Garnitur verwenden. Für die Frische des Salates etwas Limettencrusten dazugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefanie "Tekka" Neßlinger

Chili con Tempeh und Basmati-Wildreis

Zutaten für zwei Personen

Für das Chili:

100 g Tempeh
1 große Karotte
1 rote Paprika
50 g Mais
150-200 g Kidneybohnen mit Flüssigkeit
200 g stückige Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote, milde Chilischote
2 EL Sojasahne
½ Bund Basilikum
1 EL getrocknete Petersilie
1-2 EL getrockneter Basilikum
1 EL getrockneter Koriander
¼ TL Senfkörner
1 Msp. Kümmelsamen
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
Granulierte Zwiebel, zum Würzen
Granulierter Knoblauch, zum würzen
Cayennepfeffer, zum Würzen
Getrockneter Oregano, zum Würzen
Getrockneter Thymian, zum Würzen
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Chiliflocken, zum Würzen
Zucker, zum Abschmecken
2 geh. TL Speisestärke
1 TL Natron
6-8 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Basmati:

125 g Basmati-Wildreis-Mischung
1 Prise Salz

Für die Garnitur:

8 Blätter Basilikum
4 dünne Scheiben Limette
Roter Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Rapsöl andünsten. Chilischote halbieren, entkernen und in die Pfanne geben.

Karotte waschen, schälen und schräg in feine Scheiben schneiden. Ebenfalls in die Pfanne geben und andünsten. Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden, zur Pfanne geben und umrühren. Kidneybohnen, Mais und Tomaten, sowie ½ Dose Wasser dazugeben, umrühren und aufkochen; Natron einrühren und köcheln lassen.

Petersilie, frischen und getrockneten Basilikum und Koriander einrühren und auf mittlerer Hitze bei angelehntem Deckel garen.

Tempeh achteln und in einem Zerkleinerer wenige Sekunden Schreddern; in einer weiteren Pfanne mit 5 EL Rapsöl anbraten. Zwischendurch weiteres Öl dazu geben, sodass es nicht zu trocken wird. Wenn es angebraten ist, in den Topf zum Gemüse füllen und alles zusammen weiter köcheln lassen. Mit den den Gewürzen abschmecken. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und zum Chili geben. Kurz und stark erhitzen, danach Temperatur reduzieren. Deckel draufgeben, wenn die Masse zu dick wird. Falls zu viel Schärfe vorhanden ist, kann das Chili mit etwas Zucker und 2-3 EL Sojasahne abgemildert werden.

Basmati zweimal gut waschen und im Verhältnis 1:2 mit Wasser nach Anleitung und einer guten Prise Salz kochen.

Basilikum in Streifen schneiden. Limettenscheiben mit rotem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Basilikum und Limettenscheiben garnieren und servieren.



Angela Schuett

Ratatouille mit Erbsenpüree und Petersilien-Tapenade

Zutaten für zwei Personen

Für das Ratatouille:

- 1 Paprikaschote
- 1 Stange Sellerie
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Kartoffel
- 1 Dose ganze Cherrytomaten
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Crème fraîche
- 100 ml Rotwein
- 100 ml Gemüsefond
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Oregano
- 2 Zweige Basilikum
- 1-2 EL Olivenöl
- Geräuchertes Paprikapulver, zum Würzen

Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Kartoffel schälen. Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Zucchini, Aubergine und Kartoffel in kleine Würfel schneiden, in einer Wokpfanne anbraten. Mit Tomaten und dem dazugehörigen Saft ablöschen. Rotwein und Gemüsefond dazugeben und köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit 2-3 EL Bohnen, Paprikapulver und gehackte Kräuter mit etwas Olivenöl unterrühren. Mit einem Klecks Crème fraîche garnieren.

Für das Erbsenpüree:

- 400 g TK-Erbsen
- 100 ml Sahne
- 2 EL Butter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen in Salzwasser weichkochen, abgießen und in einem hohen Gefäß mit Sahne und Butter pürieren. Durch ein Sieb zurück in den Topf streichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Petersilien-Tapenade:

- 1 Bund Petersilie
- 50 g schwarze entkernte Oliven
- 40 g Kapern
- 1 Zitrone, davon Abrieb & Saft
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Agavendicksaft
- 70 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Oliven, Kapern, abgezupfte Petersilie und Knoblauch im Blitzhacker grob hacken. Agavendicksaft, Zitronenabrieb und 1 TL Zitronensaft unterrühren. Eine Hälfte davon mit dem Olivenöl fein pürieren und wieder mit dem Rest mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rolf Häßler

Vegetarische "Bolognese" mit Bulgur

Zutaten für zwei Personen

Für die vegetarische Bolognese:

300 g veganes Hackfleisch
 2 Stangen Staudensellerie
 4 Möhren
 1 rote Paprika
 1 gelbe Paprika
 1 Zucchini
 500 g feines Tomatenfruchtfleisch
 2 mittelscharfe Chilischoten
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Crème fraîche
 50 g Tomatenmark
 1 Bund Oregano
 1 Bund glatte Petersilie
 1 Bund Basilikum
 Currypulver, zum Würzen
 Paprikapulver, zum Würzen
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das vegane Hackfleisch mit Tomatenmark in einer Pfanne in Öl anbraten. Knoblauch und Möhren schälen, Chili und Paprika entkernen. Mit dem restlichen Gemüse klein schneiden und in Öl anbraten.

Veganes Hack zum Gemüse geben und Tomaten-Fruchtfleisch hinzufügen. Bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Paprikapulver abschmecken. Oregano Basilikum und Petersilie hacken. Bolognese mit Oregano abschmecken und mit Crème fraîche, Petersilie und Basilikum garnieren.

Für den Bulgur:

125 g Bulgur
 Salz, aus der Mühle

Bulgur unter fließendem Wasser spülen, danach in gesalzenem Wasser circa 15-20 Minuten quellen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.