

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Mai 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Ardeshir Sepher Maleky

Selbstgemachte Soft-Tacos mit Pulled Jackfruit, Pico de gallo, Guacamole und Sour Cream

Zutaten für zwei Personen

Für die Jackfruit:

1 Dose Jackfruit in Salzlake
 1 rote Paprikaschote
 1 große, rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Chilischote
 300 ml passierte Tomaten
 ½ TL Chipotle-Tabasco
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 ½ TL Rauchsatz
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jackfruit abgießen, abspülen und evtl. schneiden falls die Stücke zu groß sind. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Paprika und Chili waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel und Paprika in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Chili klein schneiden. Jackfruit zusammen mit Zwiebeln, Paprika, Knoblauch und Chili in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Mit passierten Tomaten ablöschen und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Racuhsatz, Salz, Pfeffer und Chipotle-Sauce abschmecken. Hitze reduzieren weiter köcheln lassen. Anschließend die Jackfruit-Stücke mit zwei Gabeln auseinanderzupfen.

Für die Soft-Tacos:

250 g Mehl, Type 405
 ½ TL Salz
 Mehl, zum Ausrollen

250 ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Mehl mit Salz in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Kochendes Wasser in das Mehl gießen, mit einem Kochlöffel vermischen, danach mit den Händen weiter kneten. In Portionen aufteilen und jede auf einer bemehlten Arbeitsplatte zu einem Fladen dünn ausrollen. (Oder mit einer Tortillapresse arbeiten.) In einer beschichteten Pfanne ohne Öl von jeder Seite ca. eine Minute braten.

Für die Pico de Gallo:

3 Tomaten
 1 weiße Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Jalapeno
 1 Limette, davon Saft
 4 Zweige Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, entkernen und klein würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Jalapeno waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Alles in einer Schüssel miteinander vermengen. Saft einer halben Limette auspressen und unterrühren. Zweite Hälfte für Guacamole verwenden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Pico de Gallo mit Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Guacamole: Avocado halbieren, entsteinen und aus der Schale lösen. Jalapenos waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Tomate waschen, entkernen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Alles in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Avocados
1 Tomate
2 Jalapenos
2 Knoblauchzehen
5 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sour Cream: Saure Sahne mit einem Spritzer Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und vermengen.

200 g vegane Saure Sahne
1 Limette, davon Saft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anton Zimmermann

Blumenkohl-Steak mit Kräuterseitlingen und Zitrus-Oliven

Zutaten für zwei Personen

Für die Blumenkohlsteaks:

1 Blumenkohl
300 ml Gemüfefond
3 TL Harissapulver
1-2 EL Butter
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl waschen und Strunk nicht zu weit abschneiden. Aus der Mitte zwei dicke Scheiben Blumenkohl ausschneiden, sodass der Strunk die Röschen zusammenhält.

Auf einem Teller Harissa, Salz und Öl vermischen, Steaks darin wenden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und Blumenkohlsteaks darin anbraten bis sie unten goldbraun sind, dann wenden. Nach kurzem Braten auf der zweiten Seite, Butter zugeben und etwas braun werden lassen. Gemüfefond angießen, sodass die Steaks ca. zur Hälfte bedeckt sind und aufkochen lassen. Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen bis der Blumenkohl gar ist.

Für die Zitrus-Oliven:

100 g Kalamata-Oliven ohne Stein
1 Orange, davon Abrieb & Saft
1 Zitrone, davon Abrieb & Saft
2 Zweige glatte Petersilie
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Oliven grob hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Orange und Zitrone heiß abwaschen, Schalen abreiben und Saft auspressen. Oliven mit Petersilie, Zitrusabrieb und -saft vermengen.

Olivenöl darüber geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kräuterseitlinge:

300 g Kräuterseitlinge
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 getrocknete Steinpilze
1 EL Kapern
2 TL Butter
Olivenöl, zum Braten

Steinpilze mit heißem Wasser übergießen und einweichen lassen.

Kräuterseitlinge putzen und in grobe Stücke schneiden. Steinpilze abgießen und fein hacken. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Pilze in einer Pfanne mit Öl anbraten, nach ein paar Minuten Schalotte und Knoblauch dazugeben. Sobald die Pilze angebraten sind Zitrus-Oliven hingeben und ohne Hitze ziehen lassen.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, davon Abrieb
Essbare Blüten
Olivenöl, zum Beträufeln

Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laura Steinkopf

Rotkohl-Kartoffel-Puffer mit Gorgonzolasauce, Romanesco, Korallen-Chip und Spinatsalat mit Birne

Zutaten für zwei Personen

Für die Rotkohl-Kartoffel-Puffer:

250 g festkochende Kartoffeln
200 g Rotkohl
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer
1 Ei
80 g Pankomehl
10 g Harissapaste
200 ml neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen und fein reiben. Kartoffeln in einem Sieb ausdrücken. Rotkohl waschen und etwas gröber reiben. Zusammen mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Masse gut salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Ingwer schälen und Knoblauch abziehen. Beides fein reiben. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der geschnittenen Zwiebeln für die Sauce zur Seite stellen.

Kartoffel-Rotkohl-Masse nochmals ausdrücken und mit Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Ei, Harissapaste und Panko vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Puffer-Masse Taler formen und knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Romanesco:

250 g Romanesco, mit Blättern
½ Zitrone, davon Abrieb & Saft
2 EL Butter
½ TL Zucker
1 Msp. Cayennepfeffer
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Romanesco unter fließendem, kaltem Wasser abwaschen. Blätter und Strunk entfernen. Blätter aufheben. Röschen von den dünneren Verästelungen des Strunks abschneiden, ggfs. braune Stellen entfernen. Geputzte Röschen 4-5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. In ein Sieb abgießen, nicht abschrecken. Butter in einer Pfanne leicht braun werden lassen. Romanesco dazugeben, durchschwenken und mit Zucker, Cayenne-Pfeffer, geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone heiß abwaschen und Zesten abreißen. Saft auspressen. Romanesco mit Saft und Zesten würzen.

Für die Romanesco-Blätter-Chips:

Blätter vom Romanesco (siehe oben)
2 EL Walnussöl
Salz, aus der Mühle

Strunk von den gewaschenen Blättern entfernen. Blätter mit Öl bepinseln und leicht salzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 15 Minuten knusprig im Ofen backen lassen.

Für die Gorgonzola-Sauce:

80 g würziger Gorgonzola
100 ml halbtrockener Weißwein
200 ml Sahne
½ TL Honig
2 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einem Topf erhitzen und restliche Zwiebel glasig andünsten. Honig dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Weißwein ablöschen und einköcheln lassen. Sahne und 60-80 g Blauschimmelkäse dazugeben. Unter Rühren Käse zum Schmelzen bringen. Sauce fein pürieren und etwas einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf Sauce durch ein Sieb streichen.

Für den Spinatsalat mit Birne: Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Birne waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und Würfeln. Butter in einem Topf schmelzen lassen und Birne darin mit einem ½ TL Honig karamellisieren lassen. Babyspinat waschen und in der Salatschleuder trockenschleudern. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Aus Öl, Balsamico, Senf und dem restl. Honig ein Dressing herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Babyspinat mit Dressing und Lauchzwiebeln mischen und mit den Nüssen und Birnenstücken bestreuen.

- 100 g Babyspinat
- 1 Birne
- 1 Lauchzwiebel
- 50 g Walnüsse
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 ½ TL Honig
- 2 EL Butter
- 3 EL Walnussöl
- 2 EL weißer Balsamico
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Korallen-Chip: Öl mit Mehl, 60 ml Wasser, Salz und Kurkuma mischen. Pfanne ohne Öl heiß werden lassen. Etwas Teig in die Mitte der Pfanne geben. Solange backen bis keine Bläschen mehr entstehen. Mit einer Palette auf Küchentrepp geben. Pfanne auswischen. Vorgang wiederholen.

- 60 ml neutrales Pflanzenöl
- 13 g Mehl
- 1 Msp. Kurkuma
- 1 Msp. Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Claus Linde

Gemüse-Bowl mit Reisnudeln, knusprigem Tempeh und Erdnussauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Tempeh:

100 g Tempeh
1 Limette, davon Saft
30 g geröstete Erdnüsse
50 g Pankomehl
15 ml Tamari Sojasauce
15 ml Ahornsirup
10 ml Sesamöl

Die Limette entsaften und Saft mit Erdnüssen, Sesamöl, Sojasauce und Ahornsirup in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab zusammen mixen. Tempeh in Streifen schneiden, mit dem Erdnussdressing marinieren und in Panko wälzen.

Für die Erdnussauce:

1 Limette, davon Saft
100 g geröstete Erdnüsse
150 ml Kokosmilch
10 ml helle Sojasauce
1 EL Chilipaste
1 Stange Zitronengras
¼ TL gemahlener Koriander
10 g Palmzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronengras waschen, äußere Blätter abziehen und nur den weißen Teil sehr fein hacken. Erdnüsse in einem Multizerkleinerer mahlen. Limette auspressen. In einem kleinen Topf Kokosmilch, Limettensaft, Sojasauce, Palmzucker, Chilipaste, gemahlener Koriander, gemahlene Erdnüsse und Zitronengras aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend durch ein Sieb abseihen.

Für die Reisnudeln:

100 g Reisnudeln

Reisnudeln in einen Topf geben und mit lauwarmen Wasser übergießen bis alle bedeckt sind. 7-10 Minuten ziehen lassen bis die Nudeln weich sind. Wasser abgießen und abtropfen lassen.

Für das Gemüse:

100 g Karotten
1 rote Paprikaschote
½ Mango
2 Frühlingszwiebeln
100 g Wildkräutersalat

Karotten waschen und schälen. Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Frühlingszwiebel putzen und äußere Blätter entfernen. Mango entkernen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Salat waschen und trockenschleudern.

Für die Garnitur:

1 TL hellen Sesam
1 TL schwarzen Sesam
½ Bund Koriander

Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Koriander abrausen und trockenwedeln. Fein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Mai 2023** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Gemüseschmarrn

Zutaten für zwei Personen

- | | |
|--|---|
| <p>Für den Gemüseschmarrn:
 1 kleiner Kohlrabi
 1 Fenchelknolle
 50 g grüne Bohnen
 ½ Zitrone, davon Abrieb
 20 g Parmesan
 140 ml Milch
 3 Eier
 60 g Mehl
 1 Msp. Backpulver
 2 Zweige Petersilie
 2 Zweige Thymian
 Muskatnuss, zum Reiben
 1 EL Olivenöl
 Butter, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle</p> <p>Für die Garnitur:
 2 Zweige glatte Petersilie</p> | <p>Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
 Bohnen blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Kohlrabi schälen, Fenchel und Bohnen putzen und waschen. Kohlrabi und Fenchel mit einer Vierkantreibe in Streifen hobeln. In einer Pfanne mit Butter und Olivenöl andünsten. Zitrone abreiben und einen Teil der Zesten in Gemüsepfanne geben. Milch in eine Schüssel geben und mit Muskatnuss und restlichen Zitronenzesten würzen. Parmesan in die Milch reiben und Mehl und Backpulver dazugeben. Alles miteinander vermischen. Thymian und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Eier aufschlagen und mit Kräutern unter Teig heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald Fenchel und Karotte angedünstet und leicht gebräunt sind, unter den Teig mischen. Alles zurück in die erneut gebutterte Pfanne geben. Kleingeschnittene Bohnen dazugeben und Schmarrn für 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen. Anschließend herausnehmen, in kleinere Stücke zerteilen und in der Pfanne wenden. Weitere 5 Minuten in der Pfanne braten lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren in Schmarrn-typische Stücke reißen.</p> <p>Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Kurz vor dem Servieren über Schmarrn streuen.</p> <p>Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.</p> |
|--|---|