

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Mai 2023** ▪  
**Vegetarische Küche mit Nelson Müller**



**Gil Leon Füllbeck**

**Kala Chana Masala & Bhindi Masala mit Jeera Bhaat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Saucenansatz für beide**

**Curryvarianten:**

- 5 mittelgroße Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 6-8 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 grüne Chilischoten
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 3 TL Garam Masala
- 2 TL Korianderpulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kashmiri Chili
- Ghee, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Chilischoten kleinhacken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und feinhacken. Etwas Ghee erhitzen und Zwiebeln, Chilis mit Kernen und Kreuzkümmelsamen anschwitzen. Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben, wenig später Tomaten und etwas Salz sowie Pfeffer dazugeben und für 3 Minuten mit Deckel köcheln lassen, dabei mit Garam Masala, Korianderpulver, Kashmiri Chili und Kurkuma würzen. 150 ml Wasser dazugeben und in den Mixer geben.

**Für das Bhindi Masala:**

- 150 g Okraschoten
- 2 EL helle Sesamsamen
- 2 EL schwarze Sesamsamen
- 2 EL Kokosraspeln
- 50 ml Sahne
- Neutrales Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Okraschoten waschen, trocknen, auf beiden Seiten abschneiden und in größere Stücke schneiden, diese 8-9 Minuten anbraten.

Sesam in Öl kurz anrösten, Hälfte der gemixten Tomatensauce dazugeben und Kokosraspeln dazu, dann gebratene Okras dazugeben und zugedeckt 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Ohne Deckel nochmals 5 Minuten köcheln lassen, am Ende etwas Sahne hinzufügen und nochmals warm werden lassen.

Nochmals abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Zur Garnierung ein wenig Sesam, Kokosraspeln und Korianderblätter nutzen.

**Für das Kala Chana Masala:**

- 400 g braune Kichererbsen
- 1 Zitrone, davon Saft
- 4 Zweige Koriander
- 1 Stück Ingwer
- 1 TL Tomatenmark
- Ghee, zum Braten
- 2 Lorbeerblätter
- 3 grüne Kardamomkapseln
- 2 Nelken
- ½ Zimtstange
- 1 EL Kasuri Methi

Kichererbsen abtropfen lassen und das Wasser aus der Dose auffangen. Ghee erhitzen und Tomatenmark, Lorbeerblätter, Nelken, Kardamom und Zimtstange anschwitzen.

Hälfte der Tomatensauce reingeben, Kichererbsen dazu und für 10 Minuten köcheln lassen.

Nochmals mit Gewürzen abschmecken. Lorbeerblätter, Nelken, Kardamom und Zimtstange rausnehmen.

Mit Zitronensaft abschmecken und eine Handvoll gehackten Koriander dazugeben, Kasuri Methi in Hand zerreiben und dazugeben.

Korianderblatt und Ingwer zu Julienne schneiden und damit Garnieren.

1 TL geräuchertes Paprikapulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Jeera Bhaat:**  
200 g Basmati  
4 Zweige Koriander  
Ghee, zum Braten  
2 grüne Kardamomkapseln  
3 Nelken  
½ TL Kreuzkümmelsamen  
TL Salz

Reis im Topf solange waschen, bis das Wasser klar ist und in ein Sieb geben. In einem Topf das Ghee erhitzen, die trockenen Gewürze hinzugeben und für 1 Minuten anrösten. Basmati für 1 Minuten mit den Gewürzen anschwitzen. 300 ml Wasser und Salz zugeben, umrühren und zum Kochen bringen. Dann auf niedrige Flamme stellen und abgedeckt für 15-20 Minuten dämpfen. Deckel abnehmen und den Reis mit einer Gabel auflockern. Mit Handtuch abdecken, von der Hitze nehmen und für 5 Minuten ziehen lassen, bis die restliche Flüssigkeit absorbiert ist. Vor dem Servieren Kardamom und Nelken herauspicken sowie frischen Koriander untermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Janine Hübel

## Pilz-"Kebab" mit Erbsen-Minz-Püree und Zatar-Möhren

Zutaten für zwei Personen

### Für den Pilz-Kebab:

300 g Austernpilze  
 1 Knoblauchzehe  
 1 TL Honig  
 1 EL dunkle Sojasauce  
 1 TL Tomatenmark  
 1 TL getrockneter Oregano  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 TL geräuchertes Paprikapulver  
 1 TL Kurkuma  
 1 Prise getrocknetes Chilipulver  
 3 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Austernpilze säubern und in grobe Stücke zerreißen. Knoblauch abziehen und feinschneiden. Aus allen Zutaten eine Marinade anrühren und die Austernpilze darin kurz marinieren. Die marinierten Pilzstücke auf einen Spieß aufspießen und bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne ca. 20 Minuten braten, zwischendurch wenden.

### Für die Zatar-Möhren:

2 Möhren  
 1 EL Olivenöl  
 1 TL Honig  
 1 EL Zatar-Gewürz

Möhren schälen und in mundgerechte Stifte schneiden. Mit Olivenöl, Honig und Zatar vermengen und in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten bissfest garen.

### Für das Erbsen-Minz-Püree:

200 g TK-Erbsen  
 50 ml Sahne  
 10 Minzblätter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen in gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren. Erbsen mit Sahne, Salz, Pfeffer und Minze mit dem Stabmixer pürieren und evtl. durch ein Sieb streichen.

Den Spieß mit dem Püree und den Möhren auf Tellern anrichten und servieren.



**Andrea Absolon**

## **Kürbiskern-Parmesan-Ravioli con uovo mit Salbeibutter und Radicchio-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Ravioli:**

80 g Mehl, Type 00  
10 g Semola  
70 g Eigelb

### **Für die Füllung:**

50 g Kürbiskerne  
1 Zitrone, davon Saft  
6 Eier  
50 g Parmesan  
2 EL Frischkäse  
2 EL Sahne

Muskatnuss, zum Reiben  
Gekörnter Knoblauch, zum  
Abschmecken

Piment d'Espelette, zum Abschmecken  
Getrocknete italienische Kräuter, zum  
Abschmecken

Edelsüßes Paprikapulver, zum  
Abschmecken

Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für den Salat:**

2 Radicchio trevisano  
1 Orange, davon Saft  
½ Zitrone, davon 1 TL Saft  
2 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die Garnitur:**

2 EL Pinienkerne  
2 Blätter Salbei  
Butter, zum Braten

Alle Zutaten zu einem glatten Teig kneten und ruhen lassen.

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Kürbiskerne anrösten. Parmesan reiben. Parmesan, Frischkäse, Sahne und Gewürze mit den Kürbiskernen pürieren und abschmecken.

Teig ausrollen und zu runden Kreisen ausstechen. Füllung in die Mitte geben. Eine Mulde für das Eigelb machen und vorsichtig hineingeben. Ravioli verschließen, ca. 3 Minuten im kochendem und gesalzenem Wasser ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Radicchio in Spalten schneiden, Orange und Zitrone auspressen. Säfte mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und mit Radicchio vermischen.

Pinienkerne in Butter und Salbei anrösten. Ravioli darin schwenken und anschließend anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Kurt Daibenziher**

## **Gnocchi in Parmesan-Schaum**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Gnocchi:**

5 mehligkochende Kartoffeln  
1-2 Eier  
80 g Kartoffelmehl  
Mehl, für die Arbeitsfläche  
Butter, zum Braten  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln mit Schale darin garen. Heiß pellen, durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und ausdämpfen lassen. Wichtig ist, dass die Masse lauwarm verarbeitet wird.

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Muskatnuss reiben und 1 Messerspitze auffangen. Kartoffelmehl und Eigelbe mit einem Holzlöffel unterheben und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 2 cm dicken Rollen formen. Mit einem Messer wiederum in 2 cm dicke Stücke schneiden. Mit zwei Gabeln die typischen Gnocchi-Rillen formen. In siedendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, bis die Gnocchi an die Wasseroberfläche steigen. Gnocchi aus dem Wasser nehmen und in Butter rundherum anbraten.

### **Für den Parmesan-Schaum:**

20 g Risottoreis  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
50-80 g Parmesan  
1 EL Butter  
100 ml Sahne  
25 ml Weißwein  
25 ml französischer Wermut  
150 ml Gemüsefond  
½ Bund Salbei  
½ Bund Thymian  
2-3 Zweige Rosmarin  
Fleur de Sel Flocken, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. Salbei, Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Schalotten- und Knoblauchwürfel mit Rosmarin, Thymian, Salbei und Pfefferkörnern in der Butter glasig anschwitzen, den Reis dazugeben. Alles durchschwenken und mit Weißwein und Wermut ablöschen. Etwas einkochen lassen und mit Fond aufgießen. Alles aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sahne angießen und nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Parmesan reiben und einrühren. Mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Sauce durch ein Spitzsieb passieren. Vor dem Anrichten die Sauce mit dem Pürierstab aufschäumen.

### **Für die Garnitur:**

½ Bund Schnittlauch  
10 Salbeiblätter  
Neutrales Öl, zum Frittieren

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Salbei in Öl frittieren und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten, mit Schnittlauch garnieren und servieren.