

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. Juli 2023** ▪  
**Vegetarische Küche mit Johann Lafer**



**Paul Pfahlert**

**Bergkäsekrapfen mit Zitronen-Rahmspinat und Wildkräutersalat mit Kräuter-Vinaigrette**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Bergkäsekrapfen:**

125 g Magerquark  
 150 g Bergkäse am Stück  
 20 g Parmesan  
 1 Ei, Größe L  
 115 g Mehl  
 25 ml Rapsöl  
 ½ Päckchen Backpulver  
 ¼ TL Salz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Bergkäse fein reiben. Quark in einem Küchentuch gut ausdrücken. Eier mit Salz in einer Schüssel mit Hilfe eines Handrührgeräts oder der Küchenmaschine 2-3 Minuten schaumig-luftig aufschlagen. Dann das Öl vorsichtig langsam hinzugeben. Anschließend Quark zugeben und alles zu einer glatten Masse rühren. Mehl und Backpulver mischen und nach und nach mit den Knethaken des Handrührers unter die Quarkmasse kneten. Nun Käse zugeben und so lange kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Mit zwei Teelöffeln ca. walnussgroße Krapfen abstechen. Krapfen in mehreren Portionen in 170° Grad heißem Öl in 2-3 Minuten goldbraun in der Fritteuse backen, dabei einmal wenden. Anschließend Krapfen auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen warmhalten. Käsekrapfen mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

**Für den Zitronen-Rahm-Babyspinat:**

500 g Babyspinat  
 1 Zwiebel  
 1 Zitrone, davon Abrieb & Saft  
 200 ml Schlagsahne  
 2 EL Rapsöl  
 Cayennepfeffer, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle

Babyspinat waschen und in einer Salatschleuder trockenschleudern. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zitrone waschen, trocknen und einen Teelöffel von der Schale fein abreiben. Zitrone auspressen und drei Esslöffel Saft davon auffangen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Mit dem Zitronensaft ablöschen. Schlagsahne zugießen und zwei Minuten einkochen lassen. Spinat zugeben und erwärmen. Mit Salz, Cayennepfeffer und der Zitronenschale abschmecken.

**Für den Wildkräutersalat:**

2 EL Himbeeren  
 2 EL Heidelbeeren  
 30 g Rucola  
 30 g Feldsalat  
 30 g Kapuzinerkresse  
 30 g Löwenzahn  
 ¼ Bund Minze  
 ¼ Bund Zitronenmelisse  
 2 EL Sonnenblumenkerne, natur  
 1 Schale Essbare Blütenmischung

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Alle Kräuter und Salate waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Beeren waschen und trocken tupfen. Salat und Kräuter vorsichtig miteinander vermengen. Essbare Blüten und Beeren für die Garnitur zurückbehalten.

**Für die Vinaigrette:** Zwiebel abziehen und anschließend sehr fein würfeln. Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Essig und Zitronensaft miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Solange verrühren bis das Salz sich aufgelöst hat. Olivenöl hinzugeben und gut verrühren bis eine Emulsion entsteht. Zum Schluss Zwiebelwürfel und geschnittene Kräuter einrühren.

- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Apfelessig
- 1 Zitrone, davon Saft
- 2 Zweige Petersilie
- ¼ Bund Schnittlauch
- 2 Zweige Kerbel
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tim Neugebauer

## Champignon-Bratlinge mit Rahmkohlrabi und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

### Für die Bratlinge:

500 g Champignons  
 1 kleine weiße Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Ei  
 ½ Bund krause Petersilie  
 6 EL Panko  
 Rosenscharfes Paprikapulver, zum Würzen  
 Zwiebelgranulat, zum Würzen  
 Rohrzucker, zum Würzen  
 Rapsöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Petersilie waschen, trockenwedeln und grob hacken. Champignons säuern und in einem Multizerkleinerer fein zerkleinern. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Champignons und Zwiebeln darin für ca. 7 Minuten anbraten. Anschließend in eine Schüssel umfüllen, Ei, Petersilie und drei Esslöffel Panko hinzugeben und alles gut miteinander vermengen. Nun Gewürze hinzugeben und mit etwas Zucker, Salz, und Pfeffer abschmecken. Knoblauch abziehen, fein reiben und zu der Champignonmasse geben. Alles miteinander vermengen und nochmals abschmecken. Bratlinge formen und anschließend mit Panko von allen Seiten panieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Hierbei vorsichtig wenden damit die Bratlinge nicht auseinanderfallen.

### Für den Rahmkohlrabi:

1 Kohlrabi  
 1 Zitrone, davon Abrieb  
 200 ml Milch  
 1 EL Butter  
 50 ml Gemüsefond  
 50 ml trockener Weißwein  
 ½ Bund Schnittlauch  
 ½ EL Mehl  
 1 TL Zucker  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle

Schnittlauch waschen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Kohlrabi schälen, anschließend zunächst in gleichmäßige Scheiben, dann in gleichmäßige Stifte schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und zu Nussbutter werden lassen. Anschließend Kohlrabi darin anschwitzen und mit Zucker und Salz würzen. Mit Mehl bestäuben, kurz anrösten lassen und mit Weißwein ablöschen. Weißwein verkochen lassen. Anschließend mit Milch auffüllen und kurz aufkochen lassen. Hitze verringern und Flüssigkeit bis zur gewünschten Konsistenz reduzieren lassen. Zitronenschale reiben, auffangen und Rahmkohlrabi damit abschmecken. Kurz vor dem Servieren Schnittlauch untermengen.

### Für die Röstzwiebeln:

2 große weiße Zwiebeln  
 3 EL edelsüßes Paprikapulver  
 3 EL Mehl  
 1 Prise Zucker  
 3 TL Salz  
 Pflanzenöl, zum Frittieren

Fritteuse auf 160 Grad erhitzen. Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Anschließend die Zwiebelringe in eine Schüssel geben und leicht zuckern und kräftig salzen. Das Ganze kurz marinieren lassen. Das ausgetretene Wasser abgießen und ggf. die Zwiebeln nochmal vorsichtig ausdrücken. Zwiebeln auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Mehl und Paprikapulver miteinander vermengen und die Zwiebeln darin wenden. Anschließend in der Fritteuse in kleinen Portionen nacheinander mit etwas Bewegung goldgelb für ca. 4 Minuten frittieren. Vor dem Servieren auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Christiane Madlener**

## **Pilz-Risotto mit Radicchio-Rucola-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Risotto:**

200 g Risottoreis  
3 Kräuterseitlinge  
6 braune Champignons  
6 Shiitake Pilze  
1 weiße Zwiebel  
100 g Parmesan  
2 EL Butter  
400 ml Gemüsefond  
100 ml Weißwein  
3 Zweige Rosmarin  
3 Zweige Thymian  
3 Zweige Salbei  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fond in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Reis hinzugeben und kurz anschwitzen lassen. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond nach und nach in kleinen Portionen einrühren und immer wieder unter Rühren einkochen lassen. Ggf. noch heißes Wasser hinzugeben.

Währenddessen Pilze putzen. 2 Kräuterseitlinge, 2 Champignons und 2 Shiitake in Scheiben schneiden und die restlichen Pilze klein würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelten Pilze darin anbraten. In Scheiben geschnittene Pilze in einer zweiten Pfanne goldbraun von beiden Seiten braten und für die Garnitur verwenden. Kräuter waschen, trockenwedeln und in Olivenöl kross braten und für die Garnitur aufbewahren.

Parmesan reiben. Butter kurz vor dem Servieren in das Risotto rühren und anschließend den Parmesan hinzugeben und unterheben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und die gebratenen, gewürfelten Pilze untermengen.

### **Für den Salat:**

1 Radicchio  
1 Bund Rucola  
10 kleine gemischte bunte Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
8 grüne Oliven  
1 Zitrone, davon Abrieb & Saft  
30 g Parmesan  
1 Bund Basilikum  
15 g Pinienkerne  
2 EL dunklen Balsamicoessig  
50 g Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und grob schneiden. Parmesan reiben. Basilikum waschen und trockenwedeln. Zitronenschale reiben und auffangen. Anschließend den Saft auspressen und ebenfalls auffangen. Knoblauch, Parmesan, Pinienkerne, Olivenöl und Basilikum in ein Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einem feinen Pesto verarbeiten. Balsamicoessig ins Pesto rühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Saft abschmecken. Radicchio und Rucola waschen, trockenschleudern und grob schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Oliven entsteinen und halbieren. Salat, Tomaten und Oliven vermengen und mit dem Pesto vorsichtig vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sindy Braun**

## **Asiatische Linsensuppe mit Champignons, gerösteten Kichererbsen und Hummus**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Linsensuppe:**

100 g rote getrocknete Linsen  
 1 rote Paprika  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 2 cm Ingwer  
 400 ml Kokosmilch  
 3 EL rote Currypaste  
 250 ml Gemüsefond  
 2 EL helle Misopaste  
 1 EL Honig  
 2 EL Kokosöl  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Diese in einem Topf mit dem Kokosöl anschwitzen, Knoblauch abziehen, zerkleinern und hinzufügen. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden Paprika, Ingwer, Linsen und Honig mit in den Topf dazugeben. Kräftig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und Suppe ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Kokosmilch hinzufügen. Alles fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Circa fünf Minuten dünsten und mit dem Mixer fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen. Mit roter Currypaste und Miso Paste abschmecken.

### **Für das Hummus:**

300 g Kichererbsen aus der Dose, mit Flüssigkeit  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Zitrone, davon Saft  
 2 EL Tahin  
 1 EL Sesamöl  
 Kreuzkümmelpulver, zum Abschmecken  
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Abschmecken  
 2 Prisen Salz  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

Kichererbsen mit Tahin, Knoblauch, etwas Zitronensaft, Kreuzkümmelpulver, Paprikapulver, Salz und Sesamöl mixen. Nochmals mit Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.

### **Für die Champignons:**

4 braune Champignons  
 1 Lauchzwiebel  
 2 Zweige Koriander  
 1 EL Sojasauce  
 1 EL Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Koriander waschen, trockewedeln, grob zupfen und beiseitestellen.

Lauchzwiebel waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit Butter goldbraun anschwitzen und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor Garende die Lauchzwiebeln hinzugeben und durchschwenken. Mit gezupften Koriander verfeinern.

**Für die Kichererbsen:** Kichererbsen, mit Paprikapulver und Salz und Pfeffer würzen und mit Öl in einer Schüssel schwenken. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und bis sie goldbraun rösten.

- 100 g Kichererbsen
- 1 EL Paprikapulver
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Schaum:** Gekühlte Sahne steif schlagen und beiseitestellen.

- 150 ml gekühlte Sahne

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

## Die Küchenschlacht – Menü am 12. Juli 2023 ▪ Zusatzgericht von Johann Lafer



### Harissa-Blumenkohl mit Linsensalat

Zutaten für zwei Personen

#### Für den Harissa-Blumenkohl:

400 g Blumenkohl  
1 Möhre  
1 EL Harissa-Paste  
1 TL Dattelsirup  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
3 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Möhren putzen, schälen und schräg in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.

Harissa-Paste mit Dattelsirup, Kreuzkümmel, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Mit Blumenkohl und Möhren gut mischen.

Gemüse auf einem Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten garen.

#### Für den Linsensalat:

40 g gelbe Linsen  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
½ Limette, davon Saft  
50 ml weißer Balsamico  
3 Zweige Koriander  
3 Zweige Minze  
1 TL Tahin  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Linsen nach Packungsbeschreibung garen. Knoblauch und Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Knoblauch und Schalotten 2-3 Minuten dünsten. Gegarte Linsen abtropfen lassen, zugeben und ca. 1 Minute weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißen Balsamico dazugeben und einkochen lassen.

Tahin, restliches Olivenöl und ausgepressten Limettensaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter waschen, trockenwedeln und Blätter von den Stielen abzupfen. Linsen und Kräuter in einer Schüssel mit dem Dressing mischen.

Linsensalat und Ofengemüse gemeinsam auf Tellern anrichten und servieren.