

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. September 2023** ▪  
**Vegetarische Küche mit Björn Freitag**



**Michael Damast**

**Gerösteter Blumenkohl mit Gemüse-Salsa und Hummus**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Blumenkohl:**

1 Blumenkohl  
 Olivenöl, zum Marinieren  
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl waschen, in Röschen schneiden und diese noch mal halbieren. In eine Schüssel geben und großzügig mit Olivenöl beträufeln und mit einer Prise Salz würzen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, Röschen darauf verteilen und in den Backofen geben und ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

**Für die Gemüse-Salsa:**

1 Fleischtomate  
 3 große Radieschen  
 1 Mini-Gurke  
 1 grüne Chilischote  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, davon Abrieb  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zitronenschale abreiben. Chili halbieren, entkernen und klein schneiden. Gurke, Radieschen und Tomate waschen und klein würfeln. Mit Knoblauch und Chili vermengen und mit Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Hummus:**

400 g Kichererbsen, aus der Dose  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, davon Saft  
 1 ½ EL Tahini  
 1 EL Olivenöl  
 1 Prise Meersalz

Kichererbsen abgießen und Flüssigkeit (Aquafaba) auffangen. Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen.

Kichererbsen mit ca. 60 ml Aquafaba, 1 EL Zitronensaft, Olivenöl, Tahini und Knoblauch in den Standmixer geben und mit Meersalz würzen. Bei Bedarf für die Konsistenz noch Aquafaba und Olivenöl dazugeben.

**Für die Garnitur:**

½ Bund glatte Petersilie  
 ½ Beet Radieschen-Kresse  
 1 Prise edelsüßes Paprikapulver  
 1 Prise Pul Biber  
 1 TL heller Sesam  
 1 TL Schwarzkümmel  
 Olivenöl, zum Beträufeln

Petersilie hacken. Sesam und Schwarzkümmel vermischen. Kresse zupfen.

Hummus mit dem Löffel kreisförmig auf Teller verstreichen. Blumenkohl in die Mitte geben, Gemüse-Salsa drüber geben und mit Pul Biber, Paprikapulver, Sesam-Schwarzkümmelmischung, Petersilie, Kresse und Olivenöl garniert servieren.



**Nathalie Keller**

## **Gazpacho mit panierten Tofu-Sticks und Champignon-Schaum**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Gazpacho:**

200 g Tomaten  
125 ml passierte Tomaten  
½ Gurke  
½ rote Paprikaschote  
½ gelbe Paprikaschote  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone, davon Saft  
1 TL Tomatenmark  
2 EL Sherryessig  
2 Zweige Basilikum  
2 Prisen Zitronenpfeffer  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
½ TL Piment d'Espelette  
1 Prise Zucker  
1 TL Salz

Die Tomaten waschen und von Strunk befreien. Gurke waschen und schälen. Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Schalotte und Knoblauch abziehen. Alles in grobe Stücke schneiden und in ein Gefäß zum Pürieren geben. Zitrone auspressen. Saft zusammen mit 125 ml Wasser, Tomatenmark und passierten Tomaten hinzufügen. Alles miteinander pürieren und mit Sherryessig, Zitronenpfeffer, Paprikapulver, Piment d'Espelette, Zucker und Salz würzen. Bis zum Servieren kaltstellen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Zur Garnitur verwenden.

### **Für die Tofu-Sticks:**

200 g geräucherter Tofu  
½ Zitrone, davon Saft  
200 ml Sojamilch  
1 TL Senf  
2 EL Mehl  
80 g Pankomehl  
4 EL weißer Sesam  
2 TL Kashmir Curry  
100 ml neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tofu trockentupfen und in viereckige Streifen schneiden. Sojamilch mit Senf und Mehl in eine Schüssel geben und gut vermischen. Panko, Curry und Sesam vermengen. Tofu durch Sojamilch ziehen und anschließend in Panko wälzen. In einer Pfanne mit heißem Öl knusprig von allen Seiten ausbacken. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

### **Für den Champignon-Schaum:**

4 weiße Champignons  
1 kleine Schalotte  
30 ml weißer Wermut  
200 ml Sojasahne  
1 EL neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen und hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln. Beides in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Mit Wermut ablöschen. Hitze reduzieren und Sahne angießen. Einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Pürierstab kurz vor dem Servieren aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jo Gondorf

## Kräuterseitling-Omelett mit mediterranem Süßkartoffelstampf und Blattspinat

Zutaten für zwei Personen

### Für den Süßkartoffelstampf:

2 Süßkartoffeln  
1 Schalotte  
1 kleine Knoblauchzehe  
30 g Parmesan  
500 ml Gemüsefond  
1 Zweig Rosmarin  
1 Prise Piment d' Espelette  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Fond garen, bis sie weich (nicht zu weich) sind. Knoblauch und Schalotte abziehen, Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Alles fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. In den Topf mit Süßkartoffeln geben und alles miteinander zu einem Stampf verarbeiten. Parmesan reiben und untermischen. Stampf mit Salz, Pfeffer und Piment d' Espelette abschmecken.

### Für das Kräuterseitling-Omelett:

150 g Kräuterseitlinge  
1 Schalotte  
4 Eier  
1 EL Sahne  
Butter, zum Braten  
1 TL Sojasauce  
1 TL Sherry (medium dry)  
3 Zweige glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen und in feine Würfel schneiden. In einer trockenen Pfanne scharf anbraten und dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Schalotte abziehen und fein würfeln. 1 EL Butter in Pilzpfanne zerlassen, Schalotten anschwitzen und mit dem Sherry ablöschen. Pilze wieder dazugeben und mit Sojasauce und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter Pilze rühren und alles mit Salz abschmecken. Pilzmasse sollte eher trocken sein, bei Bedarf weiter reduzieren lassen.

Eier aufschlagen und mit Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne zerlassen und ca. 1/3 vom Ei in einer dünnen Schicht einfließen lassen. So, dass der komplette Boden bedeckt ist. Auf einer Hälfte Pilze verstreichen und Omelett zuklappen. Das nächste Drittel Ei in die Pfanne geben und Omelett anheben damit das Ei auch darunter fließt. Auf das bereits gestockte Omelett nochmals Pilze geben und erneut zuklappen. Vorgang mit dem letzten Drittel Ei wiederholen. Achtung, die Pfanne darf nicht zu heiß sein damit das Omelett nicht sofort braun wird und das Ei leicht stockt.

### Für den Blattspinat:

400 g Spinat  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
Pflanzenöl, zum Braten  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl anschwitzen. Spinat dazugeben und bei geringer Hitze leicht zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### Für die Garnitur:

1 Kräuterseitling

Kräuterseitling putzen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne ohne Öl kurz anbraten und als Deko nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maria Matz**

## **Flammkuchen mit Rote Bete und Ziegenkäse & Sommerlicher Rucola-Salat mit gebratener Wassermelone**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Flammkuchen:**

125 g Mehl  
1 rohe Rote Bete  
1 weiße Zwiebel  
60 g Ziegenkäserolle  
200 g Crème fraîche  
3 Zweige Rosmarin  
1 El Ahornsirup  
1 Prise Zucker  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 225 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

1 EL Öl, 60 ml Wasser, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig so dünn wie möglich ausrollen und mit Crème Fraîche bestreichen. Zwiebel abziehen, fein hacken und bei niedriger Temperatur in etwas Öl und Zucker glasig schwitzen und leicht karamellisieren lassen.

Rote Bete schälen, in ganz dünne Scheiben schneiden oder hobeln, mit Olivenöl beträufeln, salzen und auf dem Teig verteilen. Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf den Teig legen. Zwiebeln darüber verteilen. Rosmarin zupfen, drauflegen und Ahornsirup über den Flammkuchen verteilen. Flammkuchen im Ofen circa 15-20 Minuten knusprig backen.

### **Für den Salat:**

50 g Rucola  
½ Wassermelone  
1 Gurke  
100 g Erdbeeren  
100 g Blaubeeren  
1 Grapefruit  
50 g Pinienkerne  
Einige essbare Blüten  
1 EL Ahornsirup  
1 EL heller Balsamicoessig  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen, trockenschleudern, bei sehr langen Stielen ein- bis zweimal durchschneiden. Gurke waschen, würfeln, zum Salat geben, beides salzen und vermengen. Melone von der Schale befreien und in 2cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben mit Essig einstreichen, salzen und pfeffern, von beiden Seiten in einer Pfanne kurz scharf anbraten. In ca. 1 cm große Würfel schneiden und zum Salat geben.

Grapefruit halbieren und auspressen. Saft mit Öl und Ahornsirup mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben.

Erdbeeren waschen, kleinschneiden und mit Blaubeeren zum Salat geben.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, zum Salat geben und mit essbaren Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.