

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. Mai 2022 ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Maria Hertenberg

Zitronen-Blumenkohl-Tempura mit Erbsen-Kartoffelpüree, Rote-Bete-Apfel-Salat und Zitronen-Basilikum-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

½ Blumenkohl
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 2 EL Agavendicksaft
 150 ml Sprudelwasser
 75 g Mehl
 35 Stärke
 1 TL Salz
 Öl, zum Frittieren

Blumenkohlröschen herauslösen und in Salzwasser ca. 3-4 Minuten kochen und dann abgießen. Mehl, Stärke und Salz in einer Schüssel verrühren. Zitronenschale abreiben, Zitrone auspressen und beides mit Agavendicksaft verrühren und mit Sprudelwasser aufgießen.

Die Mischung unter die Mehlmischung geben und zu einem schönen flüssigen Teig verrühren. Blumenkohlröschen in dem Teig wenden und dann ins heiße Fett geben und frittieren bis sie schön knusprig sind.

Für das Erbsen-Kartoffelpüree:

300 g TK-Erbesen
 400 g mehligkochende Kartoffeln
 1 eingelegte Salzzitrone
 100 ml Hafermilch
 20 g vegane Butter
 3 Zweige Basilikum
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 10-15 Minuten kochen und dann die tiefgefrorenen Erbsen dazu geben. Weitere 5 Minuten kochen.

Hafermilch und vegane Butter im Topf aufkochen und die Erbsen und die Kartoffeln dazu geben. Die Blätter des Basilikums ebenfalls in den Topf geben und mit einem Pürierstab oder dem Kartoffelstampfer zu einem schönen Püree vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Salzzitrone in Scheiben schneiden und zur Deko benutzen.

Für den Salat

2 rohe rote Bete Knollen
 1 säuerliche Apfel
 1 Zitrone, davon Saft
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Rote Bete schälen und mit Apfel klein raspeln und untereinander mischen. Zitronensaft mit dem Olivenöl vermengen und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Basilikum-Zitronensauce:

5 Stiele Basilikum
 1 eingelegte Salzzitrone
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Olivenöl
 1 TL Speisestärke
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch schälen und im Olivenöl anbraten. Salzzitrone klein schneiden und dazu geben. Basilikum mit etwas Öl pürieren oder mit dem Mörser zerstoßen. Alles miteinander vermischen und mit Olivenöl und Pfeffer abschmecken, ggf. noch etwas salzen. Sauce durch ein Sieb geben und mit ein wenig Zucker und Speisestärke nochmal aufkochen.

Für die Garnitur:

Einige essbare Blüten

Gericht mit Blüten garnieren.
 Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.