

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



**Melina Kunkel**

**Cremiger Rote-Bete-Risotto mit grünem Spargel**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Risotto:**

300 g Risotto  
 150 g TK-Erbsen  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone  
 800 ml Gemüsefond  
 150 ml Weißwein  
 400 ml Rote-Bete-Saft  
 100 g Parmesan  
 2 EL Butter  
 6 EL Olivenöl

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Parmesan reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotten darin glasig andünsten. Reis dazugeben, Pfeffer und mit dem Weißwein ablöschen. Nach und nach den Fond bei ständigem Umrühren hinzufügen.

Nach 15 Minuten Rote Bete Saft dazugeben. Nach weiteren 5 Minuten die Erbsen hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen und dann den Parmesan und Butter einrühren. Mit Zitronensaft würzen.

**Für den Spargel:**

500 g grüner Spargel  
 2 TL Kräuter de Provence  
 2 EL Balsamico  
 1 Prise Zucker  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel von den holzigen Enden befreien und in Querstreifen schneiden. Den Spargel in der Pfanne mit Öl anbraten, in Balsamico und Zucker schwenken und mit Kräuter der Provence und Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Garnitur:**

50 g Walnüsse

Walnüsse fein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Florian Berwing**

## **Grüner asiatischer Gemüseintopf mit Mie-Nudeln und Pomelo**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Eintopf:**

150 g TK-Dicke-Bohnenkerne  
 75 g Zuckerschoten  
 125 g TK-Erbsen  
 65 g Mie-Nudeln  
 1 rote Chilischote  
 15 g Ingwer  
 200 ml Kokosmilch  
 150 ml Möhrensaft  
 2 EL Cashewkerne  
 1½ Stangen Zitronengras  
 ¼ Bund Koriander  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Chilischote entkernen, halbieren und eine Hälfte fein würfeln. Möhrensaft und Chili in einen Topf geben und sirupartig einkochen. Ingwer in Scheiben schneiden und einige Scheiben beiseitelegen. Zitronengras in 5 cm lange Stücke schneiden. Restliche Chili einritzen. Korianderblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden, die dicken Stiele grob hacken. 400 ml Wasser mit Ingwer, Zitronengras, Korianderstielen und eingeritzter Chilischote aufkochen und 15 Minuten leicht kochen lassen.

Bohnenkerne in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. Abschrecken, abtropfen lassen und aus den Häuten lösen. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg in Stücke schneiden. Kräutersud durch ein Sieb gießen und auffangen. Sud aufkochen, Erbsen, Zuckerschoten und Nudeln zugeben und 5 Minuten leicht kochen lassen. Ingwerscheiben in Streifen schneiden. Kokosmilch, Ingwer und Dicke Bohnen in den Topf geben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cashewkerne unterheben.

### **Für die Garnitur:**

¼ Pomelo  
 1 EL dunkle Sesamsaat  
 Essbare Blüten

Pomelo schälen, das Fruchtfleisch aus der Haut pellen und zerpfeifen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Pomelo, Sesam und Blüten als Garnitur verwenden.

Eintopf mit Koriander, Pomelo und Sesam bestreuen. Sirup darüber träufeln und servieren.



**Dennis Straubmüller**

## **Griechischer Salat 2.0**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den gebackenen Fetakäse:**

150 g Feta  
1 Ei  
2 EL Mehl  
150 g Paniermehl  
Öl, zum ausbacken

Den Feta in Würfel schneiden (ca. 2x2x2 cm). Das Ei, Mehl und Paniermehl zu einer Panierstraße aufbauen. Fetakäse zuerst in Mehl, dann in Ei und anschließend in Paniermehl wenden und das ganze nochmal wiederholen, sodass der Fetakäse doppelt paniert ist. Öl in der Fritteuse erhitzen und Feta darin kross ausbacken.

### **Für die gebratene Tomate:**

3 Scheiben Tramezzini  
1 Ochsenherztomate  
½ Knoblauchzehe  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
6 Zweige Blatt Petersilie  
50 ml Olivenöl  
Olivenöl, zum Anbraten  
Fleur de Sel, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ochsenherztomate in zwei fingerdicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten anrösten. Knoblauch abziehen und halbieren. Petersilie zupfen und zusammen mit dem Knoblauch, Fleur de Sel und Olivenöl in einem Mörser zu einem Petersilienöl verreiben. Tramezzini in kleine Croûtons schneiden und eine Scheibe mit einem runden Ausstecher ausstechen. Beides in Olivenöl in einer Pfanne knusprig braten.

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Tomate aus der Pfanne nehmen und mit Zitronensaft- und Abrieb, Fleur de Sel, Pfeffer und dem Petersilienöl würzen.

### **Für die Rahmgurke:**

1 Salatgurke  
½ Zitrone, Abrieb  
100 g griechischer Joghurt  
20 ml Weißweinessig  
30 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke schälen und mit dem Sparschäler dann immer weiter schälen, sodass lange Gurkennudeln entstehen. Zitronenschale abreiben und mit Joghurt, Weißweinessig, Olivenöl und Salz und Pfeffer verrühren. Die Gurken damit marinieren.

### **Für den gebratenen Salat:**

1 Kopfsalat  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
20 ml Olivenöl  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Piment d'Espelette, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kopfsalat halbieren und mit der Schnittseite nach unten in eine heiße Pfanne legen und mit ein wenig neutralem Öl braten bis der Salat leicht braun ist. Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Salat aus der Pfanne nehmen und mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Olivenöl Piment d'Espelette, Pfeffer und Salz marinieren.

### **Für die Paprika:**

½ rote Paprika  
½ gelbe Paprika  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Thymian  
1 Prise Zucker  
1 Prise Piment d'Espelette  
1 Prise Paprikapulver  
Olivenöl, zum Anbraten

Knoblauch abziehen und zerdrücken. Paprika mit dem Sparschäler grob schälen, dann in Rauten schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Thymian und den Knoblauch dazugeben und für weitere 2 Minuten braten. Mit Zucker, Paprikapulver, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken und bei Seite stellen.

Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Zwiebel abziehen und mit einem Küchenhobel in dünne Ringe hobeln.  
Oliven in Scheiben schneiden. Salat putzen.

1 rote Zwiebel  
10 Oliven

2 EL Oliventapenade

2 Blätter Rucola

2 Blätter Frisée

Essbare Blüten (Veilchen, Blutampfer,  
Bronzefenchel)

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Blüten garniert servieren.



**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.