

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Mai 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Eric-Noah Langenfeld

Gnocchi mit Käsesauce, Zwiebelmarmelade und geschmortem Chicorée

Zutaten für zwei Personen

Für den Gnocchi-Teig:

400 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Eier
 65 g Mehl
 65 g Semola
 1 EL Stärke
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Ober-Unterhitze vorheizen.

Ei trennen. Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen. Wasser abgießen und Kartoffeln kurz ausdämpfen lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse mit Eigelb, Semola und Mehl zu einem Teig verarbeiten. Nach Belieben etwas Stärke in den Teig einarbeiten. Die Masse in gleichmäßige Röllchen formen und zu kleinen Gnocchis abstechen.

Für die Käse-Sauce:

80 g Parmesan
 80 g Pecorino
 80 g kräftiger Bergkäse
 1 große Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 300 ml Sahne
 300 ml Gemüsefond
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Käse reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotte darin anschwitzen. Mit Fond ablöschen und etwas reduzieren lassen. Anschließend Sahne angießen. Geriebenen Käse hinzugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zwiebelmarmelade:

4 weiße Zwiebeln
 Butter, zum Anschwitzen
 50 ml dunkler Balsamicoessig
 1 EL brauner Zucker
 Mildes Chilipulver, zum Abschmecken
 Rauchsalz, zum Würzen

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Zwiebeln darin anschwitzen und mit Zucker karamellisieren. Anschließend mit Balsamicoessig ablöschen. Reduzieren lassen bis eine marmeladenartige Konsistenz entsteht. Mit Rauchsalz und Chili abschmecken.

Für den geschmorten Chicorée:

2 kleine Chicorée
 3 Orangen, Saft
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 2 EL Agavendicksaft
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Orangen auspressen und Saft auffangen. Chicorée halbieren und in einer Pfanne auf der Schnittseite in etwas Öl scharf anbraten. Chicorée leicht salzen. Anschließend in eine Backofenform geben. Orangensaft mit Agavendicksaft vermengen und zum Chicorée geben. Kräuter in die Auflaufform legen und das Ganze im Ofen 25 Minuten schmoren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mirjam Zelt

Kichererbsen-Curry mit Kokos-Sambal, Kokos-Roti und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

200 g Kichererbsen, abgetropft aus der Dose
 2 mittelgroße Tomaten
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 10 g Ingwer
 ½ Bund Koriander
 ½ Stange Zimt
 2 Kardamomkapseln
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ¼ TL gemahlener Kurkuma
 1 TL gemahlene Chili
 1 TL gemahlener Koriander
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 1 TL Garam Masala
 1 Lorbeerblatt
 40 ml Kokosöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zimtstange und Kardamomkapseln hinzugeben und kurz im Öl rösten. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch hinzugeben und für ca. 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Herd auf niedrigere Hitze reduzieren und gemahlene Gewürze hinzugeben und kurz schmoren lassen. Tomate waschen, trockentupfen und würfeln. Tomatenwürfel ebenfalls in die Pfanne geben. Lorbeer hinzufügen und das Curry bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend Kichererbsen hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander garnieren.

Für das Kokos-Sambol:

1 große Tomate
 100 g geraspelte Kokosnuss
 1 kleine rote Zwiebel
 ½ rote Chilischote
 1 Limette, Saft
 100 ml Kokosmilch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Chili waschen, von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien und fein hacken. Tomate waschen, trockentupfen und fein würfeln. Limettensaft auspressen und auffangen. Kokosraspeln mit Zwiebel, Knoblauch, Chili und Tomate vermengen. Kokosmilch und Limettensaft einrühren. Nur so viel Flüssigkeit hinzugeben, dass die Masse nur leicht feucht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kokos-Roti:

160 g Mehl
 80 g Kokosraspeln
 ¼ Rote Zwiebel
 ½ grüne Chili
 150 ml Kokosnusscreme (sehr cremige Kokosmilch)
 ½ TL Salz

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Chili waschen von Kerngehäuse und Trennhäuten befreien und ebenfalls fein würfen. Anschließend alle Zutaten mit den Händen zu einem Teig verarbeiten. Teig in vier Teile teilen, zu kleinen Kugeln formen und zu einem ca. 1 cm dicken Kreis ausrollen. Roti in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun backen.

Für den Joghurt-Dip

250 g Joghurt, 3,5% Fett
 1 kleine Knoblauchzehe
 Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse in den Joghurt drücken. Joghurt mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Monika Bürger

Tagliatelle mit Tomaten-Basilikum-Pesto, grünem Spargel, Ofen-Tomaten und gerösteten Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für den Pastateig:

200 g Semola
100 g Weizenmehl, Type 405
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus 100 ml warmem Wasser, Semola, Olivenöl und einer Prise Salz einen geschmeidigen Nudelteig herstellen. Nach Belieben etwas Mehl beifügen, um den Teig elastischer zu machen. Teig in Frischhaltefolie wickeln und bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank ruhen lassen. Nach der kurzen Ruhezeit den Teig mit den Händen nachkneten. Eventuell etwas Mehl beifügen. Den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine zunächst dünn ausrollen und anschließend durch einen Tagliatelle-Aufsatz geben. Pasta in Salzwasser 2 Minuten kochen.

Für das Pesto:

200 g getrocknete Tomaten
2 Knoblauchzehen
20 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum
2 Zweige Thymian
2 Zweige Oregano
80 ml Olivenöl
Kampot-Pfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Basilikum waschen und trockenwedeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Thymian und Oregano abbrausen, trockenwedeln und vom Zweig streifen. Alle Zutaten in einen Mixer geben, mit Salz und Kampot-Pfeffer würzen und zu einem Pesto verarbeiten. Pasta zusammen mit dem Pesto in einer Pfanne schwenken.

Für den Spargel:

10 Stangen grüner Spargel
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Spargelenden abschneiden und das untere Drittel schälen.

Spargelstangen in Olivenöl in einer Pfanne bissfest braten. Mit Salz würzen.

Für die Kirschtomaten:

1 Rispe Kirschtomaten
2 EL Olivenöl
Zucker, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Kirschtomaten in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Zucker würzen. Tomaten für ca. 20 Minuten im Ofen garen.

Für die Pinienkerne:

2 EL Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb

Zitronenabrieb als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marie Bernhardt

Reisnudel-Bowl mit Gemüse, gebratenem Tofu, marinierter Bete und Erdnuss-Limetten-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Bowl:

100 g mittelbreite Reisnudeln, Breite 3-5 mm
 2 Karotten
 1 reife Avocado
 ½ Salatgurke
 ½ rote Paprika
 50 g Baby-Leaf-Salatsmischung
 ½ Bund Koriander
 2 Zweige Thai-Basilikum

Für den Tofu:

200 g Naturtofu
 ½ TL Tomatenmark
 1 EL Sojasauce
 1 EL Reisessig
 1 EL Ahornsirup
 2 EL Maisstärke
 Erdnussöl, zum Braten

Für die marinierte Bete:

100 g Ringelbeete, alternativ Rote Bete
 25 ml naturtrüber Apfelsaft
 25 ml Apelessig
 ½ Bund Dill
 ½ EL Senfkörner
 25 g Zucker
 Salz, aus der Mühle

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe
 1 Stück Ingwer, 3 cm
 1 Limette, Saft
 2 EL Sojasauce
 1 EL Ahornsirup
 85 g Erdnussmus
 Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

2 EL schwarzer Sesam
 2 EL naturbelassene Erdnüsse

Die Reisnudeln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dann abgießen und zur Seite stellen.

Karotten, Gurke und Paprika waschen. Gurke und Paprika in feine Stifte schneiden. Karotte durch einen Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten. Avocado aus Schale lösen und Kern entfernen. Anschließend Avocado in Streifen schneiden. Die Salatblätter und Kräuter waschen, trockentupfen und grob zupfen.

Tofu auspressen, trockentupfen und würfeln. Marinade aus den restlichen Zutaten anrühren. Tofu in Maisstärke wälzen. Anschließend Tofu knusprig in Erdnussöl braten. Zum Schluss mit Marinade ablöschen und kurz schwenken.

Senfkörner mit Zucker, Apfelsaft und Essig in einen Topf geben und 10 Minuten kochen. Sud anschließend durch ein Sieb gießen und auffangen. Ringelbete schälen und in Scheiben hobeln. Leicht salzen und zuckern, 10 Minuten ziehen lassen. Dill waschen, trockenschleudern und hacken. Ringelbete mit Küchenpapier trockentupfen und mit Senfsud und Dill mischen. Bis zum Servieren ziehen lassen.

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer schälen und fein hacken. Restlichen Zutaten mit dem Saft einer Limette und 30 ml Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glatrühren. Ggf. etwas mehr Wasser untermischen, wenn die Sauce noch zu dickflüssig ist. Mit Salz abschmecken.

Erdnüsse für Garnitur hacken. Gericht mit Erdnüssen und Sesam bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.