

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Juni 2022** ▪  
**Vegetarische Küche mit Björn Freitag**



**Farah Fleck**

**Rote-Bete-Ravioli und Feldsalat mit gebratener Rote Bete und karamellisierten Walnüssen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Ravioli-Teig:**

4 Eier  
 5 EL Rote-Bete-Saft  
 150 g Hartweizengrieß  
 150 g Mehl + Mehl, für die Arbeitsfläche  
 1 EL neutrales Pflanzenöl  
 1 TL Salz

Das Mehl, Hartweizengrieß, 3 Eier, Salz, Öl und Rote-Bete-Saft zu einem Teig verarbeiten. Im Kühlschrank etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen und in etwa 7 cm breite Bahnen schneiden. Füllung in kleinen Portionen auf den Teig geben. Ei trennen, das Eigelb auffangen und verquirlen. Zwischenräume mit Eigelb bestreichen. Zweite Bahn darauflegen und Ravioli ausstechen. Ränder mit einer Gabel eindrücken, damit sie nicht aufplatzen. In kochendem Salzwasser 4 Minuten garen.

**Für die Füllung:**

3 Schalotten  
 2 Knoblauchzehen  
 1 rote Chilischote  
 1 Zitrone  
 1 Orange  
 2 Eier  
 300 g Ricotta  
 ½ Bund Schnittlauch  
 3 Zweige glatte Petersilie  
 2 Zweige Minze  
 2 EL Semmelbrösel  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Abkühlen lassen und mit Ricotta und Semmelbrösel vermengen. Schnittlauch, Petersilie und Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone und Orange waschen und Schale abreiben. Eier aufschlagen und trennen. Eiweiß anderweitig verwenden. Kräuter, Eigelbe und Zitruschalen zu Ricotta-Masse geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Ravioli:**

50 g Walnuskerne  
 50 g Butter  
 2 EL Walnussöl  
 50 ml Olivenöl

Walnuskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend Butter und Walnussöl hinzugeben und die abgetropften Ravioli darin schwenken.

**Für den Feldsalat:**

150 g Feldsalat  
 ½ Granatapfel  
 1 TL Sahnemerretch  
 3 EL Himbeeressig  
 1 TL Holunderblütensirup  
 3 EL Olivenöl  
 2 EL Walnussöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat waschen und trockenschleudern. Himbeeressig, Holunderblütensirup, Meerrettich, Olivenöl und Walnussöl zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Granatapfel entkernen. Dressing und Granatapfelkerne über den Salat geben.

**Für die gebratene Rote Bete:**

1 Knolle vorgekochte Rote Bete  
Butter, zum Braten  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
1 Prise grobes Salz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete fein würfeln. In einer Pfanne mit Öl und Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die karamellisierten Walnüsse:**

50 g Walnüsse  
2 EL Zucker  
1 Prise Salz

Zucker und Salz in einer Pfanne schmelzen. Walnüsse dazugeben und karamellisieren. Auf einem Backpapier auskühlen lassen und über den Feldsalat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maximilian Maier**

## **Dreierlei vom Spargel: Spargel-Muffin & Spargelsuppe & Spargel im Bierteig mit Liebstöckel-Limetten-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Spargel-Muffins:**

2 Stangen weißer Spargel  
 2 Stangen grüner Spargel  
 1 festkochende Kartoffel  
     1 Zwiebel  
     2 Eier  
     80 g Butter  
 100 ml Schlagsahne  
 100 g Parmesan  
 ¼ Bund Schnittlauch  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Zucker, zum Abschmecken und für das  
     Kochwasser  
     Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Spargel putzen, schälen und in Wasser mit 1 EL Salz und 1 EL Zucker garkochen.

Kartoffel schälen, dünn hobeln und nach 3 Minuten Garzeit zum Spargel geben. Spargel und Kartoffel 9 Minuten kochen, abgießen und beiseitestellen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in 50 g Butter andünsten.

Eine Prise Muskat reiben. Eier aufschlagen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch und Zwiebel zum Eiergemisch geben.

Sahne leicht aufschlagen und unterheben. Muffinform mit restlicher Butter einfetten. Spargel längs in dünne Scheiben schneiden und auf Durchmesserlänge von Muffinform kürzen. Muffinformboden mit Kartoffelscheiben auslegen und Spargel darauf geben. Etwas Eimasse dazugeben. Schichtvorgang mehrmals wiederholen. Am Schluss eine Schicht mit Eimasse bündig auffüllen.

Parmesan dünn hobeln und auf Muffins verteilen. Für 15 bis 20 Minuten im Ofen goldgelb backen. Muffins abkühlen lassen und aus Form lösen.

### **Für die Spargelsuppe:**

2 Stangen grüner Spargel  
 3 Stangen weißer Spargel  
 2 festkochende Kartoffel  
     1 Schalotte  
     1 Knoblauchzehe  
     1 Limette  
 50 g Butter + 1 EL kalte Butter  
     100 ml Sahne  
     4 EL saure Sahne  
 300 ml Geflügelfond  
 70 ml trockener Weißwein  
     15 g Mehl  
     1 Prise Kümmel  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Zucker, zum Abschmecken und für das  
     Kochwasser  
     Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel putzen, schälen und in Wasser mit 1 EL Salz und 1 EL Zucker garkochen. Kartoffeln waschen, schälen, in dünne Scheiben hobeln und in einem separaten Topf mit Wasser garkochen. Spargel abgießen. Spargelwasser auffangen und beiseitestellen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 15 g Butter anschwitzen. Eine Prise Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Restliche Butter dazugeben und Mehl einrühren. Limette aufschneiden und eine Hälfte auspressen. Mehlschwitze mit Limettensaft und Weißwein ablöschen. Mit Fond und 5 EL Spargelwasser aufgießen und mit einem Schneebesen glattrühren.

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Spargelköpfe vierteln und beiseitestellen. Eine Prise Muskat reiben. Spargel und Kartoffeln zur Suppe geben und mit Muskat, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten köcheln lassen. Schlagsahne und saure Sahne verrühren. Vor Servieren die Suppe fein pürieren. In Topf zurückgeben, Sahnegemisch hinzugeben und aufkochen. Mit kalter Butter aufmontieren und Spargelköpfe hinzugeben.

**Für den Spargel im Bierteig:**

1 Stange grüner Spargel  
3 Stangen weißer Spargel  
2 Eier  
100 ml Bier  
120 g Mehl  
Mehl, zum Mehlieren  
½ TL Backpulver  
1 Prise Kümmel  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
300 g Fett, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel putzen, schälen und in Wasser mit Salz und Zucker garkochen.

Mehl und Bier zu einem glatten Teig verrühren. Eier aufschlagen und hinzugeben. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel und Backpulver hinzugeben und unterrühren.

Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und in Mehl wälzen.

Spargelstücke zum Teig geben und untermengen. Mit einer Pinzette Spargel aus Bierteig entnehmen und in Fritteuse geben. Spargel hell ausbacken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Liebstockel-Limetten-Dip:**

1 Limette, davon Saft  
5 Zweige Liebstockel  
100 g saure Sahne  
20 g Frischkäse  
1 TL Zucker  
1 TL Salz

Limette aufschneiden und eine Hälfte auspressen. Liebstockel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit saurer Sahne, Frischkäse, Limettensaft, Salz und Zucker vermischen.

**Für die Garnitur:**

2 Zweige Dill  
3 Zweige Liebstockel  
½ Beet Kresse  
Etwas Schnittlauch

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Den Muffin mit Dill garnieren. Ein Zweig Liebstockel fein hacken und mit Kresse über die Suppe geben. Restlichen Liebstockel fein hacken und über Spargel im Bierteig geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sally-Samantha Naumann

## **Kohlrabi „leaf-to-root“: Kohlrabi-Radieschen-Carpaccio mit Kohlrabiblatt-Ricotta-Roulade, gebackenen Kohlrabi-Blättern, knusprigen Kohlrabi-Stängeln und Rhabarber-Chutney**

Zutaten für zwei Personen

### **Für das Carpaccio:**

- 1 Kohlrabiknolle mit reichlich Blättern
- 3 Radieschen mit Grün
- 3 EL Weißweinessig
- 3 EL Neutrales Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für das Rhabarber-Chutney:**

- 2 Stangen Rhabarber
- 40 g getrocknete Cranberrys
- 1 Schalotte
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Honig
- 75 ml Weißweinessig
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die Kohlrabiblatt-Ricotta-Roulade:**

- 3 Kohlrabi-Blätter von Kohlrabiknolle
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- Grün von Carpaccio-Radieschen
- 1 Zitrone. Abrieb & Saft
- 250 g Ricotta
- 150 g Pecorino
- 75 g Pinienkerne
- Olivenöl, nach Bedarf
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für die knusprigen Kohlrabi-Stängel:**

- 100 g Tempuramehl
- 3 zurück gelegte Kohlrabistängel
- Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Blätter vom Kohlrabi entfernen und samt Stängeln beiseitelegen. Kohlrabi schälen und dünn hobeln. Radieschen waschen, Strunk entfernen und ebenfalls dünn hobeln. Radieschengrün aufheben. Marinade aus Essig und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi und Radieschen darin marinieren und ziehen lassen.

Rhabarber putzen, schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Öl anschwitzen. Honig, Cranberrys und Rhabarber hinzugeben und weiter anschwitzen. Chilischote waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. 100 ml Wasser, Essig und Chili hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chutney weitere 25 Minuten köcheln lassen.

Stängel von Blättern entfernen und beiseitelegen. Blätter waschen und abtrocknen. In heißem Wasser blanchieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Pecorino fein reiben. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Getrocknete Tomaten, Öl der Tomaten, 50 g Pinienkerne und etwa 50 g Pecorino zu einem Pesto mörsern. Bei Bedarf Olivenöl hinzugeben.

Radieschengrün abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Ricotta, restliche Pinienkerne, restlichen Pecorino und Radieschengrün vermengen. Zitrone abwaschen und Schale abreiben. Zitrone auspressen. Saft und Schale zur Ricottamasse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blätter mit Pesto bestreichen. Ricottamasse dazugeben und zu einer Rolle aufwickeln. Rolle in einer Pfanne ohne Öl anbraten, danach für 12 Minuten in den Ofen geben.

Tempuramehl mit dem Schneebesen mit 110 ml eiskaltem Wasser glatrühren (der Teig soll leicht zähflüssig sein). Kohlrabistängel waschen und abtrocknen. Durch Tempurateig ziehen, kurz abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Öl goldgelb frittieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die gebackenen Kohlrabiblätter**

4 Kohlrabiblätter  
Neutrales Pflanzenöl, zum Einfetten  
Salz, aus der Mühle

Kohlrabiblätter waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke zerteilen.  
Öl mit Salz vermengen. Kohlrabiblätter damit bestreichen. Auf ein  
Backblech mit Papier geben und mit den Rouladen im Ofen ca. 8 Minuten  
backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Enver Perviz

## Bunte Reis-Pfanne mit Paprika, Champignons und Bohnen

Zutaten für zwei Personen

### Für die Reispfanne:

150 g Langkornreis  
1 große Zwiebel  
150 g Buschbohnen  
1 gelbe Paprika  
1 rote Paprika  
250 g weiße Champignons  
1 Zitrone, davon Abrieb & Saft  
70 g Tomatenmark  
100 ml trockener Weißwein  
½ Bund glatte Petersilie  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Reis in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und garen. Zwiebel abziehen und würfeln. Bohnen waschen und Enden abschneiden. Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Champignons putzen und vierteln. Bohnen in Salzwasser 7 Minuten kochen. Aus dem Wasser nehmen und mit Paprika und Champignons in einer Pfanne mit Öl 4 Minuten braten. Danach in einer Schüssel beiseitestellen. In gleicher Pfanne Zwiebeln und Tomatenmark in Öl anbraten. Reis hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und weitere 2 Minuten braten. Gemüse und 50 ml Wasser hinzugeben und für 3 Minuten braten.

Zitrone waschen und Schale abreiben. Zitrone halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Andere Hälfte nochmals halbieren und für Garnitur beiseitelegen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Reispfanne mit Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterheben.

Abwechselnd den Reis mit dem Gemüse in einem Servierring schichten und als Türmchen servieren. Mit Zitronenvierteln anrichten.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 01. Juni 2022 ▪  
Zusatzgericht von Björn Freitag



### Kleiner Sauerkrautauflauf

Zutaten für zwei Personen

**Für den Auflauf:**

3 mehlig kochende Kartoffeln  
400 g Sauerkraut, servierfertig  
200 ml Sahne  
100 g Schmelzkäse  
100 g geriebener Emmentaler  
400 ml Gemüsefond  
3 EL Mehl  
5 EL Rapsöl  
Kümmel, nach Belieben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser garkochen. Sauerkraut in einem Topf erhitzen und mit Kümmel würzen. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Mehl hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Mehlschwitze mit Gemüsefond ablöschen. Schmelzkäse hinzugeben und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln abgießen und in eine Auflaufform geben. Kartoffeln in der Form stampfen und Sauerkraut darüber geben. Schmelzkäse-Béchamelsauce über Sauerkraut gießen. Mit Emmentaler bestreuen und für 15 Minuten in den Ofen geben.

**Für die Garnitur:**

2 Kohlrabiblätter

Kohlrabiblätter abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Kohlrabiblättern obendrauf servieren.