

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Juni 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Marius Zander

Onsen-Eigelb auf Kartoffelpüree mit Spinat und frischem Trüffel

Zutaten für zwei Personen

Für das Onsen-Eigelb:
 2 Eier, Gr. L, Zimmertemperatur

Das Sous Vide Becken auf 69 Grad vorheizen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Ei für 26 Minuten hineingeben. Im Anschluss das Ei pellen und das Eigelb aus dem Eiweiß lösen. Das Eigelb sollte wachsw weich sein.

Für das Kartoffelpüree:
 2 große, mehligkochende Kartoffeln
 50 ml Milch
 100 ml Sahne
 1 EL Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und achteln. Kartoffeln in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Anschließend abgießen und mit einem Schuss Milch zu einem Püree verrühren. Sahne steif schlagen und 1-2 EL geschlagene Sahne und die Butter unterheben. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat:
 100 g Baby-Spinat
 1 Schalotte
 ½ Zitrone
 Olivenöl, zum Braten
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden, den Spinat waschen und in Streifen schneiden.

Etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben. Die feinen Schalottenwürfel darin anschwitzen und den geschnittenen Spinat dazugeben. Mit Salz, etwas Zitronenzesten und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Garnitur:
 1 Sommertrüffel

Trüffel hobeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rainer Gröger

Selbstgemachte Pistazien-Bandnudeln mit Zitronen-Kapern-Öl und Fenchel

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

140 g Weizenmehl, Type 405
1-2 Eier
1 EL Olivenöl
60 g geröstete und gesalzene Pistazien,
ohne Schale
1 Prise Salz

Die Pistazien sehr fein mahlen und mit den übrigen Zutaten in einer Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Den Teig auf der Arbeitsfläche verkneten und in Folie gewickelt etwas im Kühlschrank ruhen lassen.

Für den Fenchel:

2 mittelgroße Fenchelknollen
1 Zitrone
Olivenöl, zum Anbraten
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel in feine Streifen hobeln und in Olivenöl anbraten. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und warm stellen.

Für die Nudeln:

2 EL Mehl

Den Teig portionsweise dünn ausrollen, mit einer Nudelmaschine zu Bandnudeln verarbeiten und mit etwas Mehl leicht antrocknen lassen.

Für das Zitronen-Kapern-Öl:

3 Kapernäpfel
6 EL feine Kapern
1 Zitrone
60 g getrocknete Tomaten in Öl
Butterschmalz, zum Frittieren
6-8 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Kapern abtropfen lassen und Kapern-Äpfel halbieren. Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Von der Zitrone Zesten abziehen und den Saft auspressen. Olivenöl erhitzen. Kapern und die Zesten der Zitronen unterschwenken und etwas ziehen lassen.

Reichlich Salzwasser aufkochen und Nudeln darin portionsweise bissfest garen (ca. 3-5 Minuten). Abtropfen lassen und unter das Zitronen-Kapern-Öl schwenken. Tomatenstreifen untermischen. Übrige Kapern in Butterschmalz frittieren und zum Garnieren verwenden.

Für die Garnitur:

1-2 EL geröstete und gesalzene
Pistazien
3 EL Fenchelgrün

Fenchelgrün fein schneiden. Pistazien fein hacken und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maximilian Klösges

Dreierlei von der Kichererbse: Falafel & Hummus & Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

250 g getrocknete Kichererbsen
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, 2 EL Saft
 1 Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Koriander
 1 TL Kreuzkümmel
 Kirchererbsenmehl, zum Andicken
 Öl, zum Frittieren
 ½ TL Salz
 1 Prise schwarzer Pfeffer

Schon am Vortag die Kichererbsen in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen.

Koriander und Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. Die ungekochten Kichererbsen mit dem Stabmixer pürieren. Danach Petersilie, Koriander, Knoblauch und Schalotte dazugeben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, den Zitronensaft hinzugeben und alles gut vermischen, optional mit Kirchererbsenmehl die Konsistenz beeinflussen.

In einer tiefen Pfanne oder Fritteuse das Öl erhitzen. Dann aus der Masse Bällchen formen (am besten mit leicht feuchten Händen) und rundum die Bällchen goldbraun backen. Vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den pinken Hummus:

1-2 vorgekochte rote Bete
 250 g Kichererbsen aus der Dose
 2 Knoblauchzehen
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL helles Tahini
 3 EL Olivenöl
 ¼ TL Kreuzkümmel
 ¼ TL schwarzer Pfeffer
 ½ TL Salz

Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen. Knoblauch auspressen.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Rote Bete Hummus je nach Geschmack noch mit etwas mehr Tahini, Zitronensaft oder Salz verfeinern.

Für den Kichererbsen-Salat:

500 g Kichererbsen aus der Dose
 1 rote Spitzpaprika
 6 Cherry-Tomaten
 ½ Granatapfel
 1 rote Zwiebel
 1 Zitrone
 100 g Feta
 1 Bund Dill
 1 Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Koriander
 2 EL Weißweinessig
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 4 EL Olivenöl
 1 Msp. Cayennepfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Paprika sowie Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Granatapfel rundherum einschneiden und in Stücke brechen. Kerne herauslösen.

Koriander, Petersilie sowie Dill abrausen und gut trockenwedeln. Blätter vom Koriander und der Petersilie zupfen und mit dem Dill sehr fein hacken. Feta abtropfen lassen.

Für das Dressing die Zitrone auspressen und mit dem Öl vermischen. Essig, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zugeben und gut vermengen.

Alle Zutaten miteinander vermengen. Das Dressing zum Gemüse zugeben und alles abschmecken. Falls Schärfe gewünscht ist Cayennepfeffer nach Belieben dem Dressing zufügen. Feta zerkrümeln und darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Romana Berg

Crêpes-Mille-feuille mit Fenchel, Aprikosen, Ziegenfrischkäse und Safransauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

110 g Weizenmehl, Type 405
50 g Buchweizenmehl
2 Eier, Größe M
250 ml Milch
50 g Butter
1 TL Zucker
1 Prise Salz

Aus Mehl, Buchweizenmehl, Eiern, Milch, Zucker und Salz einen Crêpe-Teig herstellen und in einer Pfanne in Butter braten. Rechteckig ausdrücken oder per Hand schneiden.

Für die Füllung:

2 große Fenchelknollen, mit Grün
4 getrocknete Aprikosen
100 g Ziegenfrischkäse
½ Bund Kerbel
½ Bund Rucola
1 EL naturbelassene Macadamia-Nüsse
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel waschen und hobeln. Aprikosen in warmem Wasser einweichen und danach halbieren. Fenchel und Aprikosen im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.

Ziegenfrischkäse mit geschnittenem Kerbel verrühren. Macadamia-Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend hacken. Rucola mit Olivenöl leicht marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

150 g Sellerieknolle
4 weiße Champignons
10 Kirschtomaten
1 kleine mehligkochende Kartoffel
1 kleine Stange Lauch, das weiße Stück
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
100 ml Sahne
1 EL Butter
150 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein
0,05 g Safranfäden
2 Zweige Rosmarin
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen. Den weißen Teil vom Lauch sowie Sellerie, Champignons, Schalotte, eine übrige Knoblauchzehe und Kartoffel sehr klein schneiden und in Butter anschwitzen. Mit Wein ablöschen und mit Fond aufgießen. Safran und übrigen Rosmarin dazugeben. Sahne zugießen und kurz vor dem Servieren aufmixen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Stabmixer schaumig schlagen.

Tomaten mit einer Knoblauchzehe und einem Zweig Rosmarin anbraten. Die Haut der Tomaten entfernen und mit den anderen Zutaten auf den Crêpe legen.

Alle Zutaten mit dem ausgestochenen Crêpe schichten. Sauce um das Mille-feuille gießen und servieren.