

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juni 2022** ▪  
**Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto**



**Uwe Neugebauer**

**Kartoffel-Shakshuka mit Kichererbsen-Salat und geröstetem Ciabatta**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Kartoffel-Shakshuka:**

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 2 Strauchtomaten
- 1 rote Paprika
- 250 g Tomaten, aus der Dose
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Stück Ingwer á 3 cm
- 2 Eier
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Msp. gemahlener Koriander
- 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Msp. Garam Masala
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser kochen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben in einer hohen Pfanne auslegen und leicht salzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Würfel schneiden.

Tomaten waschen, Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch und Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen..

Paprika und Tomaten dazugeben. Den Ingwer schälen und fein reiben.

Chili waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Beides ebenfalls dazugeben. Mit Korianderpulver, Kreuzkümmel und Garam Masala würzen und kurz mitrösten.

Tomatenmark hinzugeben, mit den Dosentomaten aufgießen und einköcheln lassen.

Die Paprika-Tomatenmasse über Kartoffeln geben und stocken lassen.

Eier aufschlagen und in kleine Mulden auf die Shakshuka geben. Im Ofen 10 Minuten garen.

**Für den Kichererbsen-Salat:**

- 200 g Kichererbsen, aus der Dose
- ½ Gurke
- 1 Strauchtomate
- ½ rote Paprikaschote
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Feta
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ EL Sambal Oelek
- 20 ml heller Balsamicoessig
- 20 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen abtropfen lassen, waschen und bei 100 Grad Ober-

/Unterhitze für 5 Minuten in den Ofen geben. Gurke waschen und klein schneiden. Tomate waschen, vom Strunk befreien und klein schneiden.

Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien

und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und alles miteinander vermengen.

Konlauch abziehen und fein hacken. Mit Olivenöl, Essig und Sambal Oelek vermengen. Dressing über den Salat geben und vermengen. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Feta zerbröseln und mit Petersilie über den Salat geben.

**Für das geröstete Ciabatta:** Ciabatta in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten.

2 Scheiben Ciabatta  
2 EL Olivenöl

**Für die Garnitur:** Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und grob hacken. Feta zerbröseln. Eine Scheibe Ciabatta zerbröseln.

100 g Feta  
1 Bund Minze  
1 Bund Koriander  
1 Scheibe Ciabatta

Kartoffel-Shakshuka in der Pfanne servieren und mit Kräutern, zerbröseltem Feta und Ciabatta bestreuen. Kichererbsen-Salat in ein Schüsselchen geben und geröstete Ciabattascheibe dazulegen.



Sandra Kolliski

## Cremiges Kräuter-Süppchen mit Gemüse, dreierlei gebackenem Tofu und Rote-Bete-Chip

Zutaten für zwei Personen

### Für das cremige Kräuter-Süppchen:

50 g Brennnessel  
 ½ Bund Petersilie  
 ½ Bund Schnittlauch  
 50 g Rucola  
 3 Zweige Koriander  
 1 Schälchen Kresse  
 2 Stangen Frühlingszwiebel  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Limette  
 250 ml Gemüsefond  
 50 ml Sahne  
 1 EL Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für den gebackenen Tofu:

250 g geräucherter, schnittfester Tofu  
 2 Eier  
 2 EL Pistazien  
 2 EL Pinienkerne  
 2 EL gemahlene Haselnüsse  
 3 EL Mehl  
 Rapsöl, zum Ausbacken  
 Salz, aus der Mühle

### Für die Gemüseeinlage:

100 g Erbsenschoten  
 50 g Zuckerschoten  
 1 EL Walnussöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für die Garnitur:

1 rohe rote Bete  
 50 g Rucola  
 150 ml Rapsöl  
 4 Gänseblümchen, zum Garnieren

Die Brennnessel, Schnittlauch, Petersilie, Koriander und Rucola abrausen, trockenwedeln und bei Bedarf Blätter abzupfen. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und ca. 7 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Stabmixer 1-2 Minuten pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Limette halbieren und Saft auspressen. Suppe mit Limettensaft abschmecken. Kräuter und Salat einrühren und auf der höchsten Stufe schaumig schlagen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren und je nach Konsistenz mit Gemüsefond verdünnen.

Tofu in Scheiben schneiden. Eier aufschlagen und verquirlen. Zuerst in Mehl, dann in Ei wenden. Pistazien und Pinienkerne im Mörser fein mahlen. Tofu jeweils in den gemahlene Haselnüssen, Pinienkernen und Pistazien wälzen. Tofuwürfel in 160 Grad heißem Öl ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und leicht salzen.

Die Erbsen- und Zuckerschoten waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Walnussöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Rucola in Öl frittieren. Aus Fett entnehmen und Rote-Bete-Chip erneut frittieren.

Die Erbsen und Zuckerschoten in tiefe Teller verteilen, jeweils 3 Tofuwürfel zugeben, die Suppe hineingießen und mit Rote-Bete-Chips und frittiertem Rucola garnieren.



## Puya Yaghoubi Bina

### Chili sin Carne mit Pfannenbrot

#### Zutaten für zwei Personen

#### Für das Pfannenbrot:

300 g Dinkelmehl, Type 630  
 160 ml Milch  
 50 g Butter  
 1 TL Backpulver  
 1 EL Speiseöl  
 1 TL Kreuzkümmel  
 1 TL Salz  
 ½ TL Zucker  
 Mehl, für die Arbeitsfläche  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Das Mehl mit Backpulver, Salz, Zucker und Kreuzkümmel mischen. Butter in einer Pfanne schmelzen. Milch, flüssige Butter und Speiseöl zum Mehlgemisch hinzugeben und zu einem glatten Teig kneten. Teig in 6 Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu je ca. Ø 10 cm runden Fladen ausrollen. Pfanne mit etwas Öl erhitzen, je ein Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten backen.

#### Für das Chili sin Carne:

250 g Kidneybohnen, aus der Dose  
 250 g braune Linsen, aus der Dose  
 200 g Mais, aus der Dose  
 400 g geschälte Tomaten, aus der Dose  
 1 mittelgroße Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 200 ml Gemüsefond  
 2 EL Tomatenmark  
 ½ EL gemahlene Liebstöckel  
 ½ TL Currypulver  
 1 EL getrocknete Oregano  
 ½ TL getrockneter Thymian  
 ½ TL Ancho-Chilipulver  
 ½ TL geräuchertes Paprikapulver  
 ½ TL gemahlene Koriandersamen  
 1 TL edelsüßes Paprikapulver  
 ½ TL Cayennepfeffer  
 Rapsöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Öl anschwitzen. Tomatenmark, Currypulver und getrockneten Oregano unterrühren und kurz scharf anbraten. Gemüsefond und die geschälten Tomaten hinzugeben. Mais, Kidneybohnen und Linsen abtropfen lassen und hinzufügen. Gemahlene Liebstöckel, Currypulver, getrockneten Oregano, getrockneten Thymian, Ancho-Chilipulver, geräuchertes Paprikapulver, gemahlene Koriandersamen, edelsüßes Paprikapulver und Cayennepfeffer hinzugeben. Bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel für ca. 20 Min. köcheln lassen und zwischendurch umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Für die Garnitur:

20 g Schmand  
 ½ Limette

Limette waschen und vierteln. Limette und Schmand als Garnitur verwenden.

Chili sin carne anrichten und Schmand dazugeben. Mit Limettevierteln garnieren und servieren.



**Alexander Walter King**

## **Pilz-Risotto mit pochiertem Ei im Römersalat-Nest**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Pilz-Risotto:**

150 g Risotto  
120 g braune Champignons  
120 g Kräuterseitlinge  
1 weiße Zwiebel  
130 g Parmesan, 18-20 Monate gereift  
75 ml trockener Weißwein  
500 ml Gemüsefond  
60 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Parmesan fein reiben. Champignons und Kräuterseitlinge putzen und würfeln. In einer Pfanne ohne Öl anbraten. Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit 30 g Butter zu den Pilzen geben. Risotto hinzugeben und 3 Minuten mit andünsten. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Nach und nach Gemüsefond unter stetigem Rühren untermischen.

Bei gewünschtem Garpunkt restliche Butter und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das pochierte Ei:**

2 Eier  
3 EL Tafelessig

Einen Topf mit 1 Liter Wasser und Essig zum Kochen bringen. Ei vorsichtig in eine Tasse aufschlagen, sodass das Eigelb nicht zerläuft. Mit einem Löffel einen Strudel im Wasser erzeugen und Ei hineingeben. 3 Minuten im siedenden Wasser garen und anschließend auf einen Teller geben.

### **Für das Römersalat-Nest:**

2 Römersalatherzen

Römersalatherzen waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden.

### **Für die Garnitur:**

1 Zweig glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Den Pilz-Risotto auf Tellern anrichten. Den Salat in die Mitte des Risottos eindrücken und darauf das pochierte Ei drapieren und mit Petersilie garnieren.