

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Juli 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Pia Schrader

Raviolo all'uovo mit Pistazien-Pesto, Orangen-Fenchel-Salat und gerösteten Haselnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier
 150 g Hartweizenmehl
 50 g Hartweizengrieß
 1 EL Olivenöl
 1 Prise Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten gut verkneten und kalt stellen.

Für die Füllung:

1/3 Zitrone, Abrieb & Saft
 100 g Ricotta
 1 EL Milch
 ½ Bund Schnittlauch
 1 Zweig Thymian
 1 TL Sherryessig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch und Thymian fein hacken. Mit Ricotta, Milch und Sherryessig vermengen. Mit Zitronenabrieb, 1 TL Saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in einen Spritzbeutel geben.

Für die Ravioli:

3 Eier
 Mehl, zum Ausrollen
 Salz, für das Kochwasser

Den kaltgestellten Ravioloteig mit einer Pastamaschine ausrollen - so dünn wie es geht (Stufe 10). Zwei Bahnen auf einer bemehlten Fläche auslegen. Ricottafüllung in Ringform auf eine Teigbahn geben. In den Ring ein Eigelb geben. Die andere Teigbahn mit dem übrigen Eiweiß bepinseln. Mit der Ei-Seite auf die mit Füllung belegte Teigbahn legen. Teig gut andrücken und mit einem runden Pastausstecher ausstechen. In kochendes und gesalzenes Wasser geben und 5 Minuten köcheln lassen.

Für das Pistazien-Pesto:

85 g gesalzene & geröstete Pistazien
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 50 g Parmesan
 40 g Petersilie
 20 g Rucola
 250 ml Olivenöl
 1 TL Salz

Zitrone heiß abspülen, ½ TL Schale abreiben, dann auspressen und 2 EL Saft auffangen. Knoblauch abziehen. Pistazien, Knoblauch, Parmesan, Petersilie und Rucola hacken, mit allen weiteren Zutaten in einen Messbecher geben und pürieren.

Für die Haselnüsse: Haselnüsse im Backofen ca. 8-10 Minuten rösten und fein hacken.
50 g geschälte Haselnüsse

Für den Fenchel-Orangen-Salat: Zwiebel abziehen. Fenchel und Zwiebel in feine Scheiben reiben. Orange schälen und Filets herausschneiden. Alles in einer Schüssel vermengen. Rest der Orangen mit der Hand in den Salat pressen. Mit Olivenöl, Essig und Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
1 kleine Fenchelknolle
2 Orangen, Filets & Abrieb
1 rote Zwiebel
1 EL Apfelessig
1-2 EL Agavendicksaft
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Beim Anrichten ein wenig Orangenschale über den Salat reiben.

Für die Garnitur: Sprossen und geriebenen Parmesan als Garnitur verwenden.
Verschiedene Arten Sprossen
10 g Parmesan

Das Gericht auf Teller anrichten.



Harald Bauer

Geschmorte Honig-Miso-Aubergine mit Wassermelonen-Tomaten-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Aubergine:

- 2 mittelgroße Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Knolle Ingwer
- 4 EL helle Misopaste
- 2 EL flüssiger Honig
- 50 ml Sojasauce
- 1 EL geröstetes Sesamöl

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Aubergine der Länge nach halbieren und das Fleisch rautenförmig einritzen. Vorsicht, nicht die Haut verletzen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und Aubergine mit der Schnittseite nach oben auf das Blech legen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Miso mit Honig, Sojasauce, Sesamöl, Ingwer, Knoblauch und 2-3 EL Wasser zu einer geschmeidigen Sauce rühren. Auberginenfleisch mit der Paste bestreichen. Im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten rösten lassen, bis die Aubergine goldbraun und weich sind.

Für den Salat:

- 500 g Ochsenherztomaten oder
Fleischtomaten
- ½ mittelgroße Wassermelone
- 1 EL sehr guter Tomatenessig
- 1-2 TL flüssiger Honig
- 1 Bund Basilikum
- 1 TL Kubeben-Pfeffer
- 1 TL Tellicherry-Pfeffer
- 1 TL Langpfeffer
- 4 EL Olivenöl, extra vergine
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten im kochenden Wasser kurz blanchieren, danach kalt abschrecken und Haut abziehen. Mit der Melone gemeinsam in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und zugeben.

Zutaten zur Vinaigrette verrühren und über den Salat träufeln. Die drei Pfeffersorten in einem Mörser fein mahlen. Salat damit würzen. 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

- 1 EL heller Sesam
- 1 EL dunkler Sesam
- 2 Zweige glatte Petersilie

Sesam in einer Pfanne leicht anrösten. Petersilie fein hacken. Beides als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniel Schmidt

Avocado-Burger mit selbstgebackenem Brötchen, Basilikum-Pesto und gegrilltem Romanasalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Avocado-Burger:

1 reife Avocado
 ½ Mango
 3 Eier
 150 g Mehl
 2 TL Backpulver
 2 TL Chiliflocken
 25 ml Rapsöl
 6 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Avocado halbieren, den Kern entfernen und Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Mango schälen und in Streifen hobeln.

Mehl, ein Ei, Backpulver, Rapsöl und 65 ml Wasser zu einem Teig verrühren. Teig in sechs gleichgroße Stücke teilen, formen und für ca. 20 Minuten im Ofen ausbacken.

Die restlichen zwei Eier in eine vorgeheizte Pfanne mit Butter geben und anbraten, so dass Spiegeleier entstehen.

Chiliflocken mit Olivenöl verrühren und am Schluss über den Burger geben.

Für den Romanasalat:

1 Romanasalat
 2 Erdbeeren
 1 Zitrone, Saft
 25 g Bergkäse
 2 EL Honig
 2 EL Crema di Aceto Limette-Grüntee
 Muskatnuss, zum Reiben
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Romanasalat halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf dem Grill oder alternativ in einer Pfanne anbraten, dass er leichte Röstaromen bekommt.

Bergkäse reiben und die Schnittfläche des Salates mit Bergkäse bestreuen, nochmals kurz auf den Grill geben. Zitrone halbieren und auspressen. Salat mit Olivenöl, Honig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Erdbeeren als Garnitur verwenden.

Für das Pesto:

1 ½ Bund Basilikum
 1 Knoblauchzehe
 40 g Parmesan
 15 g Pinienkerne
 60 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne ohne Öl kurz in einer Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen und klein hacken. Beides zusammen in einem Mörser zerstoßen. Nun die Basilikumblätter hinzugeben und zerstoßen. Parmesan reiben und mit Olivenöl dazugeben. Alles gut zu einer cremigen Paste verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

2 EL Butter

Avocado-Burger wie folgt schichten: Burgerbrötchen, 1 EL Butter, Pesto, Mango, Avocado, Spiegelei und Chili-Öl.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ute Steininger

Zweierlei Omelett: Spinat-Brennnessel-Omelett und Fenchel-Tomaten-Omelett mit Wildkräutersalat und Brennnessel-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Omeletts:

2 Eier
100 ml Milch
70 ml Mineralwasser
1 Bund Schnittlauch
½ Bund Basilikum
100 g Mehl
1 Prise Salz
Rapsöl, zum Ausbacken

Das Öl in einer Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

Mehl mit Milch, Mineralwasser, Eiern und einer Prise Salz zu einem Teig anrühren und kurz quellen lassen. Die eine Hälfte des Teiges mit klein geschnittenem Schnittlauch, die andere Hälfte mit klein geschnittenem Basilikum vermengen. In einer beschichteten Pfanne mit etwa 24 cm Durchmesser vier dünne Omeletts ausbacken

Für Spinat-Brennnessel-Füllung:

120 g Baby-Blattspinat
80 g Brennnessel
1 rote Zwiebel
1 cm Ingwer
1 rote Chilischote
4 EL Schmand
2 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat und Brennnessel waschen und ausdrücken. 1 EL Butter in der Pfanne erhitzen, den Spinat und die Brennnessel darin zugedeckt zusammenfallen lassen. Die Masse in ein Sieb geben und abtropfen lassen, anschließend fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und klein schneiden. Chili fein hacken. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili in einer Pfanne in der restlichen Butter anschwitzen und mit der Spinatmasse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Schmand unterrühren.

Für die Fenchel-Tomaten-Füllung:

½ Fenchelknolle
8 kleine Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft & Abrieb
1 TL Fenchelsamen
Salz, aus der Mühle
Langer Pfeffer, zum Würzen

Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Fenchel waschen, abtrocknen, Strunk entfernen, vierteln und in feine Scheibchen schneiden. Tomaten klein schneiden, mit etwas Zitronensaft, Zitronenabrieb, Fenchelsamen, Salz und langem Pfeffer würzen und mit Knoblauch vermengen. Alles in etwas Olivenöl andünsten.

Für die Fertigstellung:

Zwei der Omeletts mit der Spinat-Brennnessel-Füllung belegen und erst zur Hälfte und dann in ein Viertel umklappen. Zwei Omeletts mit der Fenchel-Tomaten-Füllung belegen und genauso falten.

Für den Salat: Salat waschen und trockenschleudern. Ein Dressing aus Essig, Öl, Salz und Ahornsirup herstellen und über den Wildkräutersalat geben.

- 1 Mischung Wildkräutersalat
- 3 EL Walnussessig
- 2 TL Ahornsirup
- 6 EL Walnussöl
- Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Brennnessel-Blätter kurz in der Fritteuse frittieren. Mit etwas Meersalzflocken bestreuen. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Parmesan hobeln. Schnittlauchblüten verlesen.

- 10 Brennnessel-Blätter
- 20 g Parmesan
- 50 g Pinienkerne
- Einige Schnittlauchblüten
- Meersalzflocken, zum Würzen
- Neutrales Öl, zum Frittieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.