

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. Juli 2024 ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Vera Melzer

Rote Ravioli mit Vier-Käse-Füllung in Salbeibutter

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

3 Eier
100 g Tomatenmark
300 g Weizenmehl, Type 00
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Alle Zutaten mit der Hand zu einem geschmeidigen Teig kneten und ca. 20 Minuten zum Ruhen in den Kühlschrank legen.

Für die Füllung:

125 g Frischkäse
100 g Parmesan
100 g mittelalter Gouda
100 g mittelalter Mozzarella
100 g Gorgonzola
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Käsesorten reiben. Alle Zutaten zu einer cremigen Masse verrühren.

Für die Ravioli:

Mehl, zum Ausrollen
Salz, aus der Mühle

Teig teilen und mit der Nudelmaschine in Bahnen rollen. Die erste Bahn alle 8 cm mit einem Teelöffel der Füllung belegen. Dann die zweite Nudelbahn darüberlegen und andrücken. Nun die Ravioli mit einem Raviolistempel ausstechen. Ravioli in gesalzenem, kochendem Wasser ca. 3-5 Minuten garen.

Für die Salbeibutter:

100 g Butter
1 Bund Salbei
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Salbei dabei leicht knusprig braten. Ravioli abgießen und zur Salbeibutter geben und kurz mitbraten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Zesten
Parmesan, zum Bestreuen
½ Bund Schnittlauch

Zitronenzesten abreiben, Parmesan reiben und Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Zitronenzesten, Parmesan und Schnittlauch garnieren und servieren.



Lucas Schacht

Blumenkohl-Curry mit Spinat, gebratenem Tofu und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

180 g Blattspinat
 120 g Blumenkohl
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 10 g Ingwer
 200 g Tomatenpüree
 160 ml Kokosmilch
 1 Kardamomkapsel
 1,5 Lorbeerblätter
 1 Gewürznelke
 1 Vanilleschote
 5 cm Zimtstange
 ½ TL Korianderpulver
 ½ TL gemahlene Kurkumapulver
 ½ TL gemahlene Kreuzkümmelpulver
 1,5 EL scharfes Madras-Currypulver
 1 EL Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und feinhacken. Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Kardamomkapsel, Lorbeerblätter, Vanilleschote, Gewürznelke und Zimtrinde in ein Gewürzsäckchen geben, mit in die Pfanne geben und 10 Minuten mitbraten. Die Zimtrinde nicht frisch brechen, da der Zimtgeschmack sonst zu dominant wird - lieber eine etwas kleinere, ganze Zimtrinde verwenden.

Anschließend die gemahlene Gewürze und nach Gefühl heißes Wasser zufügen, damit die Gewürze nicht verbrennen. Pürierte Tomaten, Kokosmilch, Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben. Bei geringer Hitze in der geschlossenen Pfanne 30 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren.

Spinat zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. Blumenkohl in Röschen schneiden und bei geringer Hitze in der geschlossenen Pfanne 7-10 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Am Ende Gewürzsäckchen herausnehmen und Curry mit scharfem Currypulver abschmecken.

Für den Reis:

100 g Basmati
 Salz, aus der Mühle

Reis gut waschen und dann mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser garkochen.

Für den Tofu:

200 g fester Naturtofu
 1 EL Sojasauce
 1 TL Agavendicksaft
 Sesamöl, zum Braten
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 1-2 gehäufte EL Speisestärke
 Meersalzflocken, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einen Gefrierbeutel mit 3 L Fassungsvermögen die Speisestärke zusammen mit etwas Sojasauce, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver geben. Tofu nicht abtupfen und in kleine Würfel von ca. 0,5 cm Kantenlänge schneiden. Ebenfalls in den Gefrierbeutel geben. Beutel gut verschließen und solange schütteln, bis die Tofuwürfel von allen Seiten mit Speisestärke und Gewürzen bedeckt sind. Eventuell muss man noch etwas mehr Speisestärke hinzugeben (ca. 0,5 EL). Das hängt stark von der Tofu-Sorte ab. Statt eines Gefrierbeutels kann man auch eine Dose mit Deckel verwenden.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Tofuwürfel darin von allen Seiten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Dann auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Tofu ganz zum Schluss in das Curry geben, damit der Tofu wieder warm, aber nicht matschig wird.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sareia Sayed

Borani banjan mit Naan: Gebratene Aubergine in Tomaten-Paprika-Sauce mit Knoblauch-Joghurt und Pfannbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Pfannbrot:

½ Würfel frische Hefe
300 g Weizenmehl
1 EL Rapsöl
1 EL Salz

Das Mehl, 200 ml Wasser, Salz und Hefe in einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten, dann den Teig kurz ruhen lassen. Den Teig flach ausrollen und in einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

Für die Aubergine:

1 Aubergine
1 Fleischtomate
1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe
200 ml passierte Tomaten
1 EL scharfes Paprikamark
Öl, zum Braten

Aubergine schälen, in lange Streifen schneiden und salzen.

Tomaten und Paprika in Scheiben schneiden und mit den passierten Tomaten und Paprikamark in eine Pfanne geben, dann die gesalzenen Auberginen in heißem Öl anbraten und zu dem Gemüse in die Pfanne geben, mit Knoblauch, Koriandersamenpulver, Salz und Pfeffer würzen und schmoren lassen.

1 TL Koriandersamenpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Knoblauch-Joghurt:

200 g griechischer Joghurt
1 Knoblauchzehe
1 TL getrocknete Minze
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, zerdrücken, mit dem Joghurt und Salz vermischen und auf einer Servierplatte auslegen, die Auberginen darauflegen und mit getrockneter Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Victoria Hecker

Gemüse-Burger mit selbstgebackenem Laugen-Bun, Kartoffelwürfeln und Balsamico-Aioli

Zutaten für zwei Personen

Für den Burger Bun:

70 g Skyr
45 ml Milch
135 g Weizenmehl
5 g Backpulver
3 EL Natron
1 TL Salz

Einen Topf mit 1 Liter Wasser zum Kochen bringen.

Sobald das Wasser kocht, Natron hineingeben und Topf von der Platte nehmen. Alle Zutaten für den Bun in einer Schüssel verkneten und Brötchen formen.

Brötchen 30 Sekunden lang in der Natronlauge baden. Anschließend für 15-20 Minuten bei 180 Grad Heißluft backen – vorheizen nicht nötig!

Für die Kartoffelwürfel:

3 mittlere festkochende Kartoffeln
2 TL edelsüßes Paprikapulver
2 EL Olivenöl
Öl, zum Frittieren
Salzflocken, zum Würzen

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, mit Salz, Olivenöl und

Paprikapulver würzen und für 5-10 Minuten bei 180 Grad in der Fritteuse mit heißem Öl frittieren.

Für die Tomaten:

10 Cocktailtomaten
1 TL Oregano
1 EL Puderzucker
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Tomaten in einer Schale mit den Zutaten mischen und zu den Brötchen in den Ofen geben. In 15-20 Minuten sind die Schmelztomaten fertig.

Für die Zwiebel:

1 große Zwiebel
1 TL Zucker
2 EL Olivenöl

Zwiebel abziehen, in feine Ringe hobeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Zucker karamellisieren.

Für die Aubergine & Zucchini:

1 Aubergine
1 Zucchini
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 TL Salz

Von der Aubergine 2 und der Zucchini 4 rustikale Scheiben schneiden und salzen. In einer Pfanne mit Öl und einer zerdrückten Knoblauchzehe anbraten. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

Für den weiteren Belag:

1 Kugel Mozzarella
50 g Babyspinat

Mozzarella in Scheiben schneiden. Babyspinat waschen und trocknen.

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe
100 ml Vollmilch
1 TL Senf
1 EL helle Balsamico Creme
300 ml Sonnenblumenöl
1 TL Salz

Knoblauch abziehen. Milch, Senf, Salz und Knoblauchzehe pürieren und mit Öl in feinem Strahl aufgießen. Balsamico untermischen.

Brötchen aufschneiden. Auf beide Deckel Balsamico-Aioli streichen, die einzelnen Komponenten drauflegen und Brötchen zuklappen. Kartoffelwürfel und Tomaten daneben anrichten und servieren.