

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. Juli 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Daniel Burghart

Falafel mit Rote-Bete-Hummus und Rote-Bete-Blattsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

250 g Kichererbsen, aus der Dose
 1 kleine Zwiebel
 1 kleine Knoblauchzehe
 ⅛ scharfe rote Chilischote
 ½ Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Koriander
 2 EL Mehl
 1 TL Backpulver
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL Koriandersamen
 2 TL Salz
 ½ TL Pfeffer
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Das Öl in der Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und pressen bzw. klein schneiden. Petersilie und Koriander grob hacken und mit den Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Koriandersamen und Kreuzkümmel in einem Mixer mixen. Das Mehl und Backpulver erst am Ende hinzugeben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Masse zu klebrig sein, einfach mit etwas Mehl nachjustieren, bis eine weiche, nicht klebrige Masse entstanden ist.

Etwa einen großen Esslöffel der Falafelmasse in die Handfläche geben und zu einer Kugel formen. In der Fritteuse etwa 2-3 Minuten goldbraun frittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für den Hummus:

3 Kugeln vorgegarte Rote Bete
 250 g Kichererbsen, aus der Dose
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 ½ EL Tahin
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 ½ EL Olivenöl
 ½ TL Salz
 ½ TL Pfeffer

Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Rote Bete in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den Kichererbsen, Knoblauch, Tahin, 1,5 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und dem Öl in einen Mixer geben und gut durchmischen.

Für den Salat:

200 g Rote Bete Blätter
 2 EL weißer Balsamico
 2 EL Granatapfelbalsam
 2 EL Olivenöl
 1 Prise Salz
 1 Prise Schwarzer Pfeffer

Granatapfelbalsam, Öl und weißen Balsamico zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rote Bete Blättern vermengen.

Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelkerne
 1 EL heller Sesam
 1 EL dunkler Sesam

Hummus auf Teller geben, mit dem Löffel eine „Mulde“ formen. Darauf die Falafel setzen. Mit Sesam und Granatapfelkernen garnieren und Salat daneben geben und servieren.



Silke Meier

Portobello mit Fregola-sarda-Topping, Avocadocreme und Feldsalat mit Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Pilze:

2 große Portobello-Pilze
1 frische Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
3 EL Ahornsirup
20 g weißer Sesam
35 g Pankomehl
6 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Öl, 2 EL Zitronensaft, Ahornsirup und Salz und Pfeffer verrühren.

Pilze putzen und mit der Hälfte der Marinade einpinseln, mit Pankomehl und Sesam bestreuen und in einer Auflaufform im Backofen ca. 15-20 Minuten garen.

Für das Topping:

60 g Fregola sarda
1 kleine Knolle frische Rote Bete
Einige Rote-Bete-Sprossen
¼ Bund Estragon
¼ Bund glatte Petersilie
¼ Bund Koriander
2 EL Granatapfelkerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fregola sarda in einem Topf in Salzwasser al dente garen. Rote Bete schälen und fein raspeln. Fregola abgießen, mit Bete und restlicher Pilz-Marinade (s.o.) vermischen. Kräuter hacken und die Hälfte der Kräuter mit den Granatapfelkernen unter die Fregola mischen. Restliche Kräuter für die Garnitur beiseitestellen.

Fregola mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fregola in den letzten 3 Minuten auf die Pilze geben und kurz im Ofen ziehen lassen.

Für die Avocadocreme:

1 Avocado
1 Zitrone, Saft
50 ml Kokosmilch, aus der Dose
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch pürieren. Etwas Zitronensaft und Kokosmilch untermixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

50 g Feldsalat
20 g Walnüsse
1 Zitrone, Saft
2 EL Weißweinessig
1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Nussöl
1 EL Zucker
20 g Pankomehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Weißweinessig mit Senf, Nussöl, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft vermischen und mit Feldsalat vermischen. Walnüsse halbieren, in einer Pfanne mit Zucker leicht karamellisieren und untermischen.

Avocadocreme auf Teller streichen und Portobello draufsetzen. Mit Kräutern, Sprossen und Granatapfelkernen dekorieren. Salat extra anrichten.



Svetozar Savić

Dreierlei Zigarrenbörek mit Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Butternut-Kürbis-Börek:

4 dreieckige Yufka-Teigblätter
1 kleiner Butternut-Kürbis
1 TL Piment d'Espelette
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in der Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Butternut-Kürbis schälen, entkernen und raspeln. Ein Teil des Kürbisses kann auch gewürfelt werden, um der Füllung eine texturierte Note zu verleihen. Kürbis in einer Pfanne anbraten, bis er weich ist. Mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Yufka-Teigblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und jeweils einen Esslöffel der Kürbisfüllung auf das untere Ende jedes Blattes geben. Die Seiten des Teiges nach innen falten und den Teig eng aufrollen, um „Zigarren“ zu formen. Die Enden der „Zigarren“ mit etwas Wasser bestreichen, um sie zu versiegeln. Die „Zigarren“ in einer Fritteuse goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Für die Porree-Pilz-Böreks:

4 dreieckige Yufka-Teigblätter
150 g Shiitake
150 g braune Champignons
2 Stangen Porree
½ Bund glatte Petersilie
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Porree in Ringe schneiden. Pilze putzen und klein schneiden. Porree-Ringe und Pilze in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie weich sind.

Petersilie hacken und mit Pilz-Porree-Mischung und Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.

Yufka-Teigblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen und jeweils einen Esslöffel der Pilz-Porree-Füllung auf das untere Ende jedes Blattes geben. Die Seiten des Teiges nach innen falten und den Teig eng aufrollen, um „Zigarren“ zu formen. Die Enden der „Zigarren“ mit etwas Wasser bestreichen, um sie zu versiegeln.

Die „Zigarren“ in einer Fritteuse goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Für die Käse-Böreks:

4 dreieckiges Yufka-Teigblätter
250 g Hirtenkäse
1 Ei
½ Bund glatte Petersilie
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie hacken. Hirtenkäse zerbröseln und in einer Schüssel mit dem Ei und Petersilie vermengen. Mit Salz abschmecken.

Yufka-Teigblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen und jeweils einen Esslöffel der Käsefüllung auf das untere Ende jedes Blattes geben.

Die Seiten des Teiges nach innen falten und den Teig eng aufrollen, um „Zigarren“ zu formen. Die Enden der „Zigarren“ mit etwas Wasser bestreichen, um sie zu versiegeln. Die „Zigarren“ in einer Fritteuse goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Für den Dip: Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Dill fein schneiden.
200 g griechischer Joghurt Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Alle Zutaten in einer
1 Knoblauchzehe Schüssel vermengen und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer
1 Zitrone, Saft abschmecken. Den Dip vor dem Servieren kaltstellen.
1 EL glatte Petersilie
1 EL frischer Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Sesam über die Böreks streuen.
20 g heller Sesam
20 g dunkler Sesam

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carmen Soudani

Tofu-„Frikadellen“ mit Spätzle, Champignon-Kräuter-Sauce und grünen Bohnen aus dem Backofen

Zutaten für zwei Personen

Für den Tofu:

200 g Natur-Tofu
50 g Räucher-Tofu
1 Karotte
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Eier
Butter, zum Braten
50 ml Gemüsefond
1 TL helle Misopaste
4 Zweige glatte Petersilie
4 EL zarte Haferflocken
+ extra Haferflocken und Semmelbrösel
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen, in einem Mixer zerkleinern und in einer Pfanne in Butter anbraten. Tofu mit der Gabel in feine Brösel zerdrücken. Tofu-Brösel zu den Zwiebeln geben und kurz mit anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen. Petersilie klein hacken. Karotte schälen und fein reiben. Eier, Petersilie, Möhren, Haferflocken, Misopaste und Gemüsefond mit Tofu-Zwiebel-Gemisch vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und „Frikadellen“ daraus formen. Gegebenenfalls Konsistenz mit extra Haferflocken und Semmelbrösel optimieren. In einer Pfanne in Öl anbraten

Für die Spätzle:

2 Eier
Butter, zum Anbraten
110 ml Mineralwasser
200 g Weizenmehl
½ TL Salz
Salz, aus der Mühle

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Eier in Mineralwasser verquirlen. Mehl sieben und nach und nach dazu geben. Mit einem Kochlöffel schlagen bis er Blasen wirft. Mit ½ TL Salz würzen. Aus dem Teig Spätzle in das Salzwasser schaben und garen, bis sie an die Oberfläche schwimmen. Anschließend mit Butter in einer Pfanne schwenken.

Für die Sauce:

250 g kleine braune Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauch
200 ml Sahne
50 ml Gemüsefond
3 Zweige Thymian
3 Zweige Majoran
½ Bund Kerbel
½ Bund glatte Petersilie
1 TL mildes Paprikapulver
1 EL Mehl
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, in einem Mixer zerkleinern und in Rapsöl anbraten. Pilze je nach Größe vierteln oder halbieren und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer und Paprikapulver würzen. Kräuter klein schneiden.

Mit etwas Mehl anbräunen und mit Gemüsefond ablöschen und Sahne hinzufügen. Köcheln lassen. Kräuter dazugeben und nochmals abschmecken.

Für die grünen Bohnen: Bohnen waschen und abtrocknen. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer und etwas Salz würzen. 20 Minuten in den Backofen geben. Ingwer schälen und reiben. 1 Knoblauchzehe Knoblauch abziehen und reiben. Limette auspressen und Saft mit Ingwer, 1 kleines Stück Ingwer Knoblauch, Thymian, Minze, Chiliflocken und Paprikapulver vermengen. 4 Zweige Minze Über die Bohnen träufeln. 1 Zweig Thymian Olivenöl, zum Marinieren 1 TL mildes Paprikapulver Chiliflocken, aus der Mühle Salzflocken, zum Würzen Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.