

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juli 2024 ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Gregor Wagner

Gebackene Avocado mit Erbsenstampf und geschäumter Buttermilch

Zutaten für zwei Personen

Für die Avocado:

1 Avocado
 1 Ei
 50 g Mehl
 100 g Panko
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Avocado halbieren, schälen und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufstellen. Dann die Avocados erst im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und abschließend im Panko panieren.

Das Öl auf 180°C erhitzen und die Avocados darin in etwa 3 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, etwas salzen und in Spalten schneiden.

Für den Erbsenstampf:

130 g aufgetaute TK-Erbsen
 1 Limette, Abrieb
 50 g Butter
 1 EL Nanaminze
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Butter in einen Topf geben und eine braune Butter herstellen. Erbsen in einen Mixer geben. Limettenabrieb hinzufügen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die noch warme braune Butter dazugeben und alles mixen. Die Erbsen sollen nur etwas zerkleinert werden und nicht komplett fein sein. Erbsenstampf in einen Topf geben und warm rühren; nochmals mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Mit der Nanaminze würzen.

Für den Buttermilchschaum:

½ Zitrone, Saft
 75 ml Buttermilch
 40 g Crème fraîche
 0,7 g Lecithin, 0,6%
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 1 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten für den Buttermilchschaum in einen Topf geben, mit einem Stabmixer aufschäumen und leicht erwärmen. Der Buttermilchschaum darf nur zimmerwarm sein, wird er stärker erhitzt, flockt die Buttermilch aus.

Für die Garnitur:

1 EL Nanaminze

Gericht mit Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Barbara Blome

Kräuterseitling-Gemüse-Spieß mit Koriander-Limetten-Reis und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Kräuterseitlinge:

4 große Kräuterseitlinge
 200-300 ml Hafermilch
 2 EL Agavendicksaft
 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
 2 TL gemahlener Koriander
 2 TL edelsüßes Paprikapulver
 Chilipulver, nach Geschmack
 2 TL granuliertes Knoblauchpulver
 Mehl, zum Mehlieren
 Panko, zum Panieren
 Neutrales Öl, zum Frittieren + Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kopf der Kräuterseitlinge, je nach Größe, halbieren oder vierteln. Stiele in ca. 2-3 cm dicke Scheiben schneiden.

Hafermilch mit Mehl verrühren, sodass eine leicht dickflüssige Konsistenz entsteht. Mit 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander, 1 TL Paprika, Chili nach Geschmack, 1 TL Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Kräuterseitlinge in den dickflüssigen Teig geben, danach in Panko wälzen. In Öl frittieren, ggf. erneut panieren und zweites Mal frittieren.

Die andere Hälfte sowie die „Köpfe“ der Kräuterseitlinge anbraten. Mit 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander, 1 TL Paprika, Chili nach Geschmack, 1 TL Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Agavendicksaft dazugeben und Pilze damit „glasieren“.

Für das Gemüse:

1 rote Paprikaschote
 1 grüne Paprikaschote
 1 rote Zwiebel
 1 EL Agavendicksaft
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL gemahlener Koriander
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 Chilipulver, nach Geschmack
 1 TL granuliertes Knoblauchpulver
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zwiebel abziehen und in Stücke schneiden.

Agavendicksaft, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Chili, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.

Gemüse in einer Pfanne in etwas Öl anbraten und mit der Marinade bestreichen.

Für die Fertigstellung:

Im Wechsel frittierte Kräuterseitlinge, Gemüse und gebratene Kräuterseitlinge auf Spieße setzen. Am Ende nochmals mit der Marinade bepinseln.

Für den Joghurt:

250 g Sojajoghurt, ungesüßt
 1 Limette, Saft
 1 TL Agavendicksaft
 ½ Bund Minze
 Salz, aus der Mühle

Limettensaft auspressen. Joghurt mit Minze pürieren und mit Limettensaft, Agavendicksaft und Salz abschmecken.

Für den Reis:

150 g Basmati
 1-2 Limetten, Abrieb & Saft
 1-2 Zweige Koriander
 Salz, aus der Mühle

Reis waschen und 300 ml gesalzenem Wasser garen. Vor dem Servieren mit Limettensaft, Limettenabrieb und gehacktem Koriander abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anja Schmidt

Rote-Bete-Risotto mit Meerrettich-Creme und marinierten Kräutern

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Carnaroli-Risotto
2 vorgegarte Rote Bete
2 Schalotten
½ Limette, Saft
50 g Parmesan
40 g kalte Butter
300 ml Rote-Bete-Saft
300 Gemüsefond
100 ml Weißwein
Olivenöl, zum Braten
Kampot-Pfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Den Gemüsefond in einem geschlossenen Topf erhitzen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Einen gusseisernen Topf aufsetzen und etwas Olivenöl hineingeben. Schalottenwürfel dazu geben und glasig anschwitzen, dann den Reis hineingeben und mitanschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas einreduzieren lassen. Rote-Bete-Saft angießen und ebenfalls einköcheln lassen. Danach schöpfkellenweise den heißen Fond dazugeben und jeweils immer einreduzieren lassen, bevor die neue Kelle dazukommt. Risotto regelmäßig umrühren, damit sich die Stärke aus den Reiskörnern lösen kann.

Rote Bete in kleinere Würfel schneiden. Parmesan reiben. Rote-Bete-Würfel zum Risotto geben, sobald dieser noch etwas bissfest ist. Alles fertig garen, bis der Reis nur noch leicht bissfest ist.

Kalte Butter zum Risotto geben und so lange rühren, bis die Butter geschmolzen ist, dann den Parmesan dazu geben. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Meerrettichcreme:

75 g frischer Meerrettich
½ Limette, Saft & Abrieb
100 g Crème fraîche
Grüner Szechuanpfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Meerrettich schälen und reiben. 1 EL des Meerrettichs zur Seite stellen. Den restlichen Meerrettich mit der Crème fraîche vermischen. Dabei je nach Schärfe des Meerrettichs etwas mehr oder weniger Crème fraîche dazugeben. Es sollte scharf sein, aber nicht zu stark in die Nase ziehen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Meerrettichcreme mit Limettenabrieb garnieren.

Für die Kräuter:

½ Limette, Saft
2 Zweige Estragon
2 Zweige Dill
2 Zweige Kerbel
2 Zweige Löwenzahn
2 Zweige Vogelmiere
1 EL Haselnussöl
Salz, aus der Mühle

Kräuter waschen und mit einem Küchentrepp trockentupfen. Blätter abzupfen und in einem Schälchen mit dem Haselnussöl mischen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Decker

Raviolo mit Spinat-Ricotta-Eigelb-Füllung, Parmesancreme und gebackenem Salbei

Zutaten für zwei Personen

Für die Ravioli:

6 Eier
200 g Mehl
3 g Salz

Die Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eiweiß anderweitig verwenden. Mehl mit Eigelben und Salz zu einem Teig kneten. Teig in einen Vakuumbutel geben und vakuumieren. Im Kühlschrank ruhen lassen. Eiweiß anderweitig verwenden.

Für die Füllung:

50 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
50 g Ricotta

Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat putzen und in einer Pfanne mit Knoblauch und etwas Öl dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Anschließend etwas abkühlen lassen, dann hacken und mit Ricotta vermengen. Masse mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Muskatnuss, zum Reiben
Olivenöl, zum Anschwitzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Fertigstellung:

2 Eier
Salz, aus der Mühle

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eiweiß anderweitig verwenden. Nudelteig ausrollen und Ricotta-Spinat-Masse portionsweise daraufgeben. Eine Mulde hineindrücken und jeweils ein Eigelb daraufsetzen. Eine zweite Nudelteigbahn darauflegen und mit einem Ravioli-Stempel vorsichtig ausstechen. Das Eigelb darf dabei nicht kaputtgehen. Ravioli in siedendem Salzwasser ca. 3 Minuten al dente garen.

Für die Parmesancreme:

150 g Parmesan
200-250 g Sahne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben und mit Sahne aufkochen, sodass der Käse schmilzt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann durch ein Tuch passieren und in eine Espuma-Flasche füllen. Espuma-Flasche mit zwei Kapseln füllen und gut schütteln.

Für den Salbei:

1 Bund Salbei
1 Ei
100 g Mehl
100 g Speisestärke
250 ml kaltes Mineralwasser
Neutrales Öl, zum Frittieren

Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb mit Mehl, Speisestärke und Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. Salbeiblätter darin eintauchen und in heißem Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.