

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. August 2022 ▪  
**Vegetarische Küche mit Johann Lafer**



**Dana Schädle**

**Hirse-Bratling mit überbackenem Feta und Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Hirse-Bratlinge:**

100 g Hirse  
 1 Scheibe Weizentost  
 2 Eier  
 100 g milder, harter Schafskäse  
 50 g schwarze, entsteinte Oliven  
 1 Zweig Petersilie  
 1 Zweig Minze  
 Olivenöl, zum Braten  
 1 TL Salz  
 ½ TL weißer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Umluft mit Grillfunktion vorheizen.

Hirse ca. 20 Minuten in 500 ml kochendem Salzwasser garen. Toastbrot in einem Toaster oder in einer Pfanne antoasten. In kleine Würfel schneiden. Eier in eine Schüssel aufschlagen. Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Oliven klein hacken. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Alles in die Schüssel mit den Eiern geben. Toastbrot und abgessene Hirse dazugeben und miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bratlinge aus der Masse formen und in Anrichtungen in eine heiße Pfanne mit Olivenöl geben. Von einer Seite goldbraun anbraten, Ringe abziehen, Bratlinge wenden und von der anderen Seite braten.

**Für den überbackenen Feta:**

200 g Feta  
 1 große, reife Pflaumtomate  
 6 Knoblauchzehen  
 2 Zweige Thymian  
 2 Zweige Rosmarin  
 1 Zweig Salbei  
 ½ TL getrockneter Oregano  
 120 ml Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feta in kleine Vierecke schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Mit Oregano und schwarzem Pfeffer würzen. Tomate waschen, in Scheiben schneiden und Strunk entfernen. Tomaten auf Feta verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und im Ganzen neben Feta in die Form geben. Thymian, Rosmarin und Salbei abbrausen, trockenwedeln und über den Tomaten verteilen. Olivenöl darüber gießen. Im Ofen auf oberster Schiene ca. 10-15 Minuten überbacken.

**Für den Salat:**

3 große Blätter Batavia  
 4 Cocktailtomaten  
 ½ Salatgurke  
 ½ Bund Schnittlauch  
 1 Zweig Basilikum  
 1 Zweig Dill  
 30 g Mungobohnensprossen  
 1 TL cremiger, dunkler Balsamico  
 1 TL Rotweinessig  
 1 EL Leinöl  
 Meersalz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bataviablätter waschen, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke zupfen. Cocktailtomaten waschen und vierteln. Gurke waschen, längs halbieren, von Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Dill, Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Einen Teil Schnittlauch und Basilikum zur Garnitur zur Seite legen. In einer Schüssel mit Balsamico, Rotweinessig und Leinöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Tomaten und Gurke darin marinieren. Kurz vor dem Servieren marinierte Tomaten und Gurken auf die Bataviablätter geben. Mit Schnittlauch und Basilikum garnieren. Mit Sprossen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lars Eickmeyer

## Gefüllte Ofen-Aubergine mit Tomate, Zucchini und Brie und selbstgebackenes Maisbrot mit Oliventapenade

Zutaten für zwei Personen

### Für das Maisbrot:

150 g Maismehl  
80 g Weizenmehl  
2 Eier  
300 ml Milch  
100 g Butter  
50 g Zucker  
3 TL Backpulver  
1 TL Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Maismehl, Weizenmehl, Zucker, Backpulver und Salz miteinander vermengen. Eier und Milch unterrühren. Anschließend 8 EL geschmolzene Butter hinzufügen und alles zu einem glatten Teig kneten. Temperatur im Backofen auf 180 Grad reduzieren. Teig in eine gusseiserne Pfanne geben und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Mit einem Holzspieß prüfen ob das Maisbrot fertig ist.

### Für die gefüllte Aubergine:

1 Grafitti-Aubergine  
1 Avocado  
½ gelbe Zucchini  
100 g Tomaten  
250 g würzigen Brie  
1 Knolle Soloknoblauch  
Olivenöl, zum Beträufeln  
Rapsöl, zum Braten  
½ TL Meersalz  
50 g fermentierten Kampot-Pfeffer

Aubergine waschen und längs aufschneiden und das Fruchtfleisch aushöhlen. Damit das Auberginenschiffchen nicht umkippt, am Boden eine gerade Fläche wegschneiden. (Später als Gemüse verwenden.) Mit Salz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen 10 Minuten vorbacken.

Zucchini und Tomaten waschen. Zucchini fein würfeln, Tomaten von Strunk befreien und auch fein würfeln. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Aubergine klein würfeln. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Meersalz zu einer Paste zermahlen. Geschnittenes Gemüse mit Knoblauchpaste und Pfeffer vermengen und in einer Pfanne mit Rapsöl anrösten.

Brie würfeln. Aubergine aus dem Ofen holen und mit Gemüse und Brie füllen. Wieder in den Backofen geben bis der Käse braun wird und die Aubergine gar ist.

### Für die Oliventapenade:

100 g schwarze, entsteinte Kalamata-Oliven  
50 g Kapern  
½ Knolle Soloknoblauch  
50 g getrocknete Tomaten in Öl  
1 Limette  
100 ml Olivenöl

Oliven, Kapern und getrocknete Tomaten grob hacken und in einen Multizerkleinerer geben. Knoblauch abziehen, die Hälfte grob würfeln und auch in den Mixer geben. Alles miteinander mixen bis eine Tapenade entsteht. Limette waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Tapenade mit Olivenöl und Limettensaft verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eva Engelke

## Quarkteig-Wrap mit Burger-Füllung und Joghurtsauce

Zutaten für zwei Personen

### Für den Quarkteig-Wrap:

250 g Quark  
3 Eier  
100 g Cheddar

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Cheddar reiben. Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit Quark und geriebenem Cheddar vermengen. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und ca. 20 Minuten backen.

### Für die Füllung:

180 g vegetarisches Soja-Hack  
1 Tomate  
½ Eisbergsalat  
4 süß-saure Essiggurken  
1 Knoblauchzehe  
100 g Cheddar  
375 ml Gemüsefond  
Chili, nach Belieben  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond in einem Topf erhitzen. Soja-Hack mit Gemüsefond übergießen und zwei Minuten quellen lassen. Danach abgießen, abtropfen lassen und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Soja Hack mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, und Chili würzen.

Tomate waschen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Eisbergsalat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Essiggurken abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Cheddar reiben.

### Für die Sauce:

6 EL Naturjoghurt  
3 EL Senf  
6 EL Tomatenketchup  
1 EL Tomatenmark

Joghurt mit Senf, Tomatenmark und Tomatenketchup vermischen.

Teig aus dem Backofen holen und abkühlen lassen. Vorsichtig vom Blech ziehen und in zwei gleichgroße Vierecke schneiden. Mit Sauce bestreichen und mit Tomaten, Essiggurken und Salat belegen. Soja-Hack darauf geben und geriebenen Cheddar. Nochmals Sauce darüber geben und Teig aufrollen. Rolle in der Mitte durchschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Kai Hantzsch**

## **Orangen-Tabouleh mit gebratenem Halloumi**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Orangen-Tabouleh:**

- 50 g Couscous
- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 1 Tomate
- 1 Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Minze
- 2 TL flüssiger Honig
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Orangen waschen, schälen und filetieren. Orangenfilets vierteln und beiseitestellen. Dabei austretenden Saft auffangen und Fruchtgehäuse auspressen, sodass 50 ml Saft entstehen. Wenn nicht genug Saft vorhanden ist, zweite Orange halbieren und auspressen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronensaft, Orangensaft und 150 ml Wasser zusammen in einem Topf aufkochen. Mit 1 TL Honig, Kreuzkümmel und etwas Salz abschmecken. Knoblauch abziehen, halbieren und Hälfte mit in den Orangensud geben. Couscous einrieseln lassen und mit dem Sud aufkochen. Danach vom Herd nehmen und etwa 10 Minuten quellen lassen.

Tomate waschen, halbieren, Strunk entfernen und entkernen. Gurke waschen, etwa ¼ der Gurke abschneiden. Längs halbieren und entkernen. Rote Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl kurz andünsten. Tomaten, Gurke fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Kräuter fein hacken.

Couscous mit einer Gabel auflockern und Knoblauch entfernen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Zweite Zitronenhälfte auspressen und Saft mit restlichem Honig, Olivenöl und einem Schuss Wasser verquirlen. Mit Kräutern und Orange mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing und Gemüse vorsichtig unter Couscous heben.

### **Für den gebratenen Halloumi:**

- 100 g Halloumi
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Halloumi würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft eine Hälfte auspressen. Saft mit 2 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Halloumi damit marinieren und 20 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 03. August 2022 ▪  
Zusatzgericht von Johann Lafer



### Gebackene Austernpilze mit Linsenaufstrich

Zutaten für zwei Personen

**Für den Linsenaufstrich:**

- 100 g rote Linsen
- 1 Möhre
- 1 rote Paprikaschote
- 1 weiße Zwiebel
- 5 cm Ingwer
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 2 EL Sojasauce
- 200 ml Gemüsefond
- 1 TL Kreuzkümmel
- 4-5 EL Olivenöl

Die Zwiebel abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln. Möhre ebenfalls schälen und würfeln. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, Hälften waschen und würfeln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und Gemüse, Zwiebeln und Ingwer darin andünsten. Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Zum Gemüse in die Pfanne geben, kurz mit anbraten, Kreuzkümmel und Sojasauce dazugeben. Gemüsefond angießen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Die fertige Linsenmasse je nach Geschmack mit dem Kartoffelstampfer zerquetschen bzw. grob mit dem Pürierstab pürieren. Mit gehackter Petersilie würzen.

**Für die gebackenen Austernpilze:**

- 200 g Austernpilze
- 200 ml Buttermilch
- 5 cm Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 2 TL Sojasauce
- 200 g Mehl
- 1 TL Piment d'Espelette
- 300 ml neutrales Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle

Austernpilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch trocken abreiben. Ingwer schälen, Knoblauch abreiben, jeweils fein reiben. Limette waschen und die Schale einer Hälfte abreiben. Buttermilch mit Ingwer, Knoblauch, Piment d'Espelette, Sojasauce, Salz und Limettenschale vermischen und die Austernpilze darin eintauchen. Mehl sieben. Pilze in Mehl wenden, erneut in die Buttermilch tunken und nochmal im Mehl wenden. Pflanzenöl auf 160°C erhitzen und die Austernpilze im Pflanzenfett goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:**

- 1 Zweig glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Zum Schluss auf Pilzen und Aufstrich drapieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.