

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. September 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Neel Nissen

Zweierlei vom Blumenkohl, Auberginen-Röllchen und mediterrane Kartoffelwürfel

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl-Couscous:

½ Blumenkohl
 1 Knoblauchzehe
 1 Schalotte
 1 Zitrone
 5 g Ingwer
 ½ Bund Petersilie
 3 EL Butter
 1 TL Chiliflocken
 1 EL Currypulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl waschen, putzen und mit einer Handreibe reiben.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch dazugeben. Im Anschluss den Ingwer schälen, hineinreiben und Chiliflocken und Currypulver hinzufügen.

Nun den geriebenen Blumenkohl in die Pfanne dazugeben und alles miteinander vermengen. Einen Spritzer Zitrone darüber geben und mit Salz würzen. Für ca. 10 Minuten auf mittlerer Stufe dünsten und etwas braun werden lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Zitronensaft erneut abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Für das Blumenkohl-Püree:

½ Blumenkohl
 50 ml Sahne
 50 g Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sahne in einem Topf erwärmen. Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen schneiden. Die Röschen in Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Danach abgießen und den Blumenkohl stampfen. Währenddessen die warme Sahne hinzufügen.

Im Anschluss die klein geschnittene Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Durch ein Sieb streichen.

Für die Auberginen-Röllchen:

1 Aubergine
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 6 Kirschtomaten
 100 g Feta
 1 Zweig Rosmarin
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Aubergine waschen, trocknen und in etwa 2 cm dünne Scheiben schneiden. Scheiben mit etwas Salz bestreuen und auf Küchenpapier auslegen.

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel 2-3 Minuten darin anschwitzen. Kirschtomaten halbieren, Rosmarin hacken und beides in die Pfanne dazugeben. Sobald die Kirschtomaten weich sind, die Masse in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Feta in die Masse bröckeln und alles gut vermischen.

Auberginenscheiben mit dem Küchenpapier abtropfen, mit Olivenöl einstreichen und in der Pfanne kurz braten.

Die gebratenen Auberginenscheiben auf die Arbeitsfläche geben, die Tomaten-Feta-Masse auf die Auberginenscheiben verteilen und aufrollen. Die Röllchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen.

Für die Kartoffelwürfel: Kartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. In der Pfanne, in der die Auberginen gebraten worden sind, die Kartoffeln von allen Seiten anbraten. Rosmarin hinzufügen und die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen, trocknen und die Kirschtomaten halbieren. Beides in die Pfanne zu den Kartoffeln geben und kurz miterhitzen.

300 g festkochende Kartoffeln
6 Kirschtomaten
1 Bund Rucola
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.