

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



Sabrina Reichel

Artischocken-Risotto mit Minz-Öl, Parmesan- und Artischocken-Chip und Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Artischocken-Risotto mit

Minz-Öl:

- 2 große Artischocken
- 150 g Risotto
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 50 g Parmesan
- 4 EL Butter
- 800 ml Gemüsefond
- 200 ml Weißwein
- 1 Bund Minze
- 20 ml Olivenöl
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die äußeren Blätter der Artischocken entfernen, vierteln und Heu mit einem Löffel ausschaben. Zitrone halbieren und auspressen. Artischocken in eine Schale mit Wasser und der Hälfte vom Zitronensaft geben. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl und einen Esslöffel Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Risotto hinzugeben und umrühren. Mit Weißwein ablöschen und Flüssigkeit verkochen lassen. Fond erhitzen und etwas dazugeben. Die Hälfte der Artischocke ebenfalls nun zum Risotto geben. Fond unter Rühren verkochen lassen, mehr Fond auf den Risotto geben, bis er halb gar ist. Restliche Artischockenviertel in sehr dünne Scheiben schneiden und ebenfalls zum Risotto hinzufügen. Risotto weiterhin mit restlichem Fond begießen bis er al dente ist. Parmesan fein reiben. Restlichen Zitronensaft, restliche Butter und Parmesan unterrühren. Risotto mit Pfeffer und Salz abschmecken. Minze mit Öl und Salz mixen und Artischockenviertel im Risotto damit bestreichen.



**PROFI
TIPP**

Um die Artischockenfäden vom Stiel mit dem Boden zu trennen, den Stiel herausbrechen und nicht abschneiden. Danach den Boden großzügig frei schneiden und rundherum die Blätter wegschneiden. Die sogenannten Barthaare in der Mitte der Artischocke mit dem Löffel rauschaben. Mit einer Zitrone gleich beträufeln, damit die Artischocke nicht braun wird.

Für die Parmesan-und Artischocken-

Chips:

- 1 Artischocke
- 20 g Parmesan
- 50 ml neutrales Pflanzenöl
- Fleur de Sel, zum Würzen

Parmesan reiben und in kleinen Häufchen auf einem Backblech verteilen. Anschließend für 10 Minuten im Backofen backen. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Artischocke vom Strunk befreien und die äußeren unteren Blätter entfernen. Danach mit einer Reibe fein in runde Scheiben hobeln und im Öl ausbacken. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit Fleur de Sel würzen. Chips auf dem Risotto anrichten.

Für den Orangen-Fenchel-Salat:

- 1 Fenchelknolle mit Grün
- 1 Orange
- ½ Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- Fleur de Sel, zum Würzen

Fenchel putzen und vom Grün und oberen Stängel befreien. Grün abbrausen, trockenwedeln und beiseitelegen. Harten mittleren Teil des Fenchels rauschneiden und anschließend Fenchel in feine Scheiben hobeln. Orange waschen, Schale abreiben, schälen und filetieren. Zitrone waschen, Schale abreiben und auspressen.

Zitronensaft, etwas Zitronen- und Orangenabrieb, Olivenöl und Fleur de Sel vermischen und Fenchel und Orangenfilets damit marinieren. Anschließend mit Fenchelgrün garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Chips garnieren und servieren.



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.



Martina Labuhn

Indisches Dal mit Linsen und Kichererbsen, Raita und Kokosreis

Zutaten für zwei Personen

Für das indische Dal:

200 g Kichererbsen
200 g getrocknete rote Linsen
2 Schalotten
3 frische Knoblauchzehen
4 cm Ingwer
1 Limette
300 ml Kokosmilch
½ EL Teriyaki-Sauce
1 EL mildes Madras-Currypulver
½ TL gemahlener Koriander
¾ TL Chiliflocken
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
3 TL gemahlene Curryblätter
1 TL Zucker
Rapsöl mit Buttergeschmack, zum
Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen, fein hacken und mit Rapsöl in einem Topf anschwitzen. Knoblauch abziehen und pressen, den Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch und Ingwer mit in den Topf geben. Nun Currypulver, Koriander, Kreuzkümmel, Curryblätterpulver, Zucker, Salz und Pfeffer einrühren und eine halbe Minute mitköcheln lassen. Ggf. etwas Wasser angießen. Chiliflocken nach eigenem Geschmack dosieren. Linsen zugeben und alles eine weitere halbe Minute anschwitzen. Nun die Kokosmilch und 300 ml Wasser zugeben, gut verrühren und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen die gewünschte Bissfestigkeit erreicht haben.

Limette halbieren und den Saft auspressen.

Dal nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Zucker, Limettensaft und Teriyaki-Sauce abschmecken. Zum Schluss die Kichererbsen abschütten, abspülen und in den Topf mitgeben. Das Ganze aufkochen lassen, so dass die Kichererbsen warm sind.

Für die Raita:

½ Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone
1 Limette
375 ml Naturjoghurt, 10 % Fett
½ Bund Minze
¼ TL Chiliflocken
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke halbieren, entkernen und ungeschält raspeln.

Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Minze fein hacken. Zitrone und Limette halbieren und jeweils den Saft auspressen.

Joghurt mit Gurke, Frühlingszwiebeln, Minze, Chiliflocken, Kreuzkümmel und Zucker vermengen und mit Zitronensaft, Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Raita solange wie möglich kühlen.

Für den Kokosreis:

125 g Jasminreis
125 ml Kokosmilch
¼ TL Salz

Reis mit 100 ml Wasser, Kokosmilch und Salz in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen. Danach gut umrühren und zugedeckt bei geringer Hitze für 20 Minuten quellen lassen. Im Anschluss noch einmal gut umrühren und gegebenenfalls mit Salz nachwürzen.

Für die Garnitur:

1 Bund Koriander
1 EL Chilifäden

Koriander abbrausen und trockenwedeln. Dal mit Koriander und Chilifäden garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lothar Bednarz

Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung, Tomatensauce und Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

200 g Mehl, Type 405
2 Eier
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Die Eier aufschlagen und mit Olivenöl, Mehl und Salz zu einem Teig verrühren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. In eine Folie geben und ruhen lassen. Nudelteig danach ausrollen und Kreise ausstechen.

Für die Spinat-Ricotta-Füllung:

100 g Babyspinat
1 Knoblauchzehe
1 Ei
120 g Ricotta
80 g Parmesan
Muskatnuss, zum Reiben
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zusammen mit Spinat in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Parmesan reiben und mit Spinat, Salz und Pfeffer in einem Mixer pürieren. Ei aufschlagen und trennen. Anschließend Spinatmasse mit Ricotta, Eigelb und geriebenem Muskat vermengen. Auf die Ravioliteig-Kreise nun etwas von der Füllung aufgeben und zu Ravioli verschließen. In einem Topf mit Salzwasser garen.

Für die Tomatensauce:

400 g stückige Tomaten aus der Dose
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Tomatenmark
200 ml Orangensaft
Honig, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Tomatenmark hinzugeben und mitbraten. Mit Orangensaft ablöschen und stückige Tomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Für die Garnitur:

100 g Pinienkerne
1 Zweig Basilikum

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Basilikum abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Pinienkernen und Basilikum garnieren und servieren.

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 14. September 2022 ▪
Zusatzgericht Johann Lafer



Kohlrabisüppchen mit Mandeln und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für das Kohlrabisüppchen:

350 g Kohlrabi
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 kleine Chilischote
20 g Ingwer
1 Zitrone
20 g Butter
100 ml Mandelmilch
200 ml Gemüsefond
20 g weiße Schokolade
1 Msp. gemahlener Kurkuma
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Butter in einem Topf langsam schmelzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Kohlrabiwürfel dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Kurkuma einrühren und Gemüsefond angießen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen, bis der Kohlrabi weich ist. Danach die Suppe in den Standmixer füllen. Mandelmilch, Chili und Schokolade hinzugeben und alles mixen. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft abschmecken und durch ein feines Sieb passieren.

Für die Röstzwiebeln:

2 kleine junge rote Zwiebeln
20 g Mehl
150 ml Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebelringe auf einen flachen Teller geben, mit dem Mehl bestreuen und darin wenden. Überschüssiges Mehl abschütteln. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen. Zwiebelringe in die Pfanne geben und im Öl 1-2 Min. vorfrittieren bis sie goldbraun und knusprig sind. Röstzwiebeln mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben und auf Küchenpapier entfetten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Damit die Zwiebeln besonders knusprig werden, kurz vor dem Servieren ein ein zweites Mal in heißes Fett geben und abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

50 g Mandeln
Petersilie, zum Garnieren

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Das Kohlrabisüppchen in tiefen Tellern verteilen. Röstzwiebeln und Mandeln auf die Suppe geben, mit Petersilie garnieren und servieren.