

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Oktober 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Kerstin Schmalzl-Greis

Halloumi mit Tomaten-Paprika-Ragout, Couscous und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Halloumi:

200 g Halloumi
 2 rote Spitzpaprika
 300 g passierte Tomaten
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Msp. Chilipulver
 ½ TL Gemahlener Kreuzkümmel
 1 Prise Zimt
 ½ TL Paprika edelsüß
 1 Prise gemahlener Koriander
 1 Prise Kurkuma
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Halloumi in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in 0,5 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In der Auflaufform die passierten Tomaten mit Paprikastreifen, Zwiebeln und Knoblauch mischen und mit Gewürzen abschmecken. Halloumi auf Sauce verteilen und für 20 Minuten in den Backofen geben.

Für den Couscous:

150 g Instant-Couscous
 1 Zitrone
 20 g Rosinen
 20 g Cashewkerne
 300 ml Gemüsefond
 1 Bund glatte Petersilie
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Couscous in eine Schüssel füllen. Gemüsefond zum Kochen bringen, über den Couscous gießen und solange quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Petersilie fein hacken. Cashewkernen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Hälfte der Zitrone auspressen. Couscous mit einer Gabel auflockern, Rosinen, Cashews, Olivenöl und die Hälfte der Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Joghurdip:

100 g Joghurt
 ½ Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie fein hacken und unter den Joghurt mischen. Zweite Hälfte der Zitrone vom Couscous auspressen und Joghurt mit Saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Halloumi aus dem Ofen holen und mit der restlichen Petersilie bestreuen. Couscous in einer kleinen Schüssel mit dem Joghurdip anrichten und zusammen mit der Auflaufform auf den Tisch stellen.



Christopher Huch

Gebratener Spitzkohl mit Curry-Karottenstampf, Gewürzbutter, marinierten Chilis und Spitzkohlsalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Curry-Karottenstampf:

500 g Karotten
50 ml Gemüsefond
1 TL Curry
¼ TL gemahlener Ceylon-Zimt
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Die Karotten waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser zehn Minuten garen. Gegarte Karotten mit Olivenöl, Curry, Zimt, Gemüsefond und Salz in eine Schüssel geben und pürieren.

Für den marinierten Chili:

2 rote Chilischoten
1,5 EL Weißweinessig
½ TL Zucker

Chilischoten waschen und in Ringe schneiden. Essig und Zucker verrühren und Chili darin marinieren.

Für den Spitzkohl:

½ Spitzkohl
200 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Halben Spitzkohl vierteln und äußere Blätter entfernen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Spitzkohl von allen Seiten braten. Gemüsefond angießen und bei geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Spitzkohlsalat:

½ Spitzkohl
¼ Frühlingszwiebel
½ Zitrone
4 Zweige glatte Petersilie
20 g gesalzene Erdnüsse
1,5 TL Zucker
1 ½ EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwa die Hälfte des Spitzkohls in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen und mit dem Saft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl ein Dressing zusammenrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Spitzkohl mit Frühlingszwiebeln, Petersilie und Dressing vermengen und gut durchkneten und ziehen lassen. Anschließend mit Erdnüssen garnieren.

Für die Gewürzbutter:

30 g Butter
15 g Ingwer
½ TL Schwarzkümmel
½ TL Fenchelsamen
½ TL ganzer Kreuzkümmel

Ingwer schälen und fein reiben. Butter, Ingwer, Gewürze und Salz in einem Topf 5 Minuten köcheln lassen, bis die Butter leicht braun wird. Dabei ab und zu umrühren.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel
1 Limette
1 Zweig Minze

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Limette halbieren und auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und Gewürzbutter darüber geben. Mit Minze, Frühlingszwiebel und etwas Limettensaft garnieren und servieren.



Katja Hildebrandt-Mertins

Spinat-Knödel mit geschmorten Cherrytomaten und Parmesan

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinatknödel:

500 g frischer Spinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 Eier
200 ml Milch
500 g Knödelbrot
Semmelbrösel, nach Bedarf
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Knödelbrot in eine Schüssel geben. Milch erwärmen und über Brot geben. 10 Minuten ziehen lassen. Schalotte abziehen und fein würfeln, Knoblauch abziehen und pressen. Beides in einer Pfanne mit Butter andünsten. Spinat waschen und mit ein wenig Salzwasser kochen, bis er zusammenfällt. Mit kaltem Wasser abschrecken und mit einem Mixer passieren. Spinat, Schalotten, Knoblauch sowie Eier zur Brotmasse geben und durchkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Masse zu flüssig ist etwas Semmelbrösel dazugeben. Knödel formen und in einem Topf mit siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für die geschmorten Cherrytomaten:

250 g Cocktailtomaten
4 Zweige Thymian
1 EL Zucker
3 EL Balsamico Essig
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die gewaschenen Tomaten im Ganzen hineingeben und unter Schwenken dünsten. Zucker und Thymian dazugeben und karamellisieren lassen. Mit etwas Balsamico-Essig ablöschen.

Für die braune Butter:

100 g Butter

Butter in einer Pfanne schmelzen und leicht bräunen.

Für den Parmesan:

30 g Parmesan

Parmesan fein hobeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Timon Voigt

Grüner Bohnensalat mit Tahini-Dressing und Bulgur

Zutaten für zwei Personen

Für den Bohnensalat:

300 g grüne Prinzessbohnen
 150 g Kirschtomaten
 2 EL schwarze Kalamata Oliven, ohne
 Stein
 125 g Burrata
 2 EL Haselnusskerne
 1 TL Waldhonig
 1 Prise Chiliflocken
 3 Zweige Petersilie
 ½ Bund Schnittlauch
 2 Zweige Dill
 1 TL Olivenöl
 Fleur de Sel, zum Abschmecken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Bohnen putzen und je nach Länge ganz lassen oder halbieren. In einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 10-12 Minuten blanchieren. Abgießen und in einer Schüssel mit Eiswasser 3 Minuten abkühlen. In einem Sieb abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Haselnüsse in grob hacken. Oliven in Scheiben schneiden. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Beiseitestellen. In derselben Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen und die Kirschtomaten mit 1 TL flüssigem Honig und einer Prise Chiliflocken anschwitzen. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und grob hacken. Burrata in kleine Stücke zupfen. Bohnen, Tomaten, Kräuter, Oliven und Haselnüsse miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Burrata darüber geben.

Für den Bulgur:

50 g Bulgur
 ½ Zitrone
 150 ml Gemüsefond

Gemüsefond aufkochen. Bulgur in einem Topf damit übergießen und zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen. Zitrone abwaschen und einen Teil der Schale abreiben. Unter den Bulgur mischen.

Für das Tahini-Dressing:

1 EL Tahini
 ½ Zitrone
 1 Knoblauchzehe
 3 Zweige Petersilie
 ½ Bund Schnittlauch
 2 Zweige Dill
 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Knoblauch abziehen und kurz in kochend heißes Wasser legen, so nimmt man ihm etwas die Schärfe. Zitronen auspressen. Kräuter und Knoblauch zusammen mit Zitronensaft, Olivenöl, Tahini und Kreuzkümmel in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer zu einem cremigen Dressing pürieren. Bei Je nach Konsistenz 1-2 EL Wasser hinzugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.