

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 2. November 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



René Rüping

**Burger mit Kidneybohnen-Patty, Basilikum-Pesto und
Kartoffelchips**

Zutaten für zwei Personen

Für das Kidneybohnen-Patty:

400 g Kidneybohnen aus der Dose
 1 kleine Zwiebel
 50 g geriebenen Cheddar
 1 Ei
 50 g Paniermehl
 Mehl, zum Arbeiten
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen. In einer Schüssel mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Zwiebel, Cheddar und Paniermehl hinzugeben. Ei aufschlagen, hinzugeben und zu einer Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hände mit Mehl bestäuben und aus der Masse ungefähr 2 große Patties formen. Von beiden Seiten in einer Pfanne mit Öl 8-10 Minuten anbraten.

Für das Basilikum-Pesto:

1 Bund Basilikum
 ½ Knoblauchzehe
 40 g Parmesan
 10 g Pinienkerne
 50 ml Olivenöl
 1 TL Weißweinessig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Knoblauch abziehen und feinhacken. Basilikum abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Pinienkerne, Knoblauch, Parmesan, Weißweinessig und Basilikumblätter mixen. Olivenöl hinzugeben und mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Burger:

2 Burger-Buns
 4 Scheiben Cheddar
 1 Knoblauchzehe
 50 g Rucola
 80 g Walnusskerne
 4 EL Crème fraîche
 50 g weiche Butter
 ¼ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und feinhacken. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Schnittlauch vermengen und beiseitestellen. Burger Buns aufschneiden und mit weicher Butter bestreichen. Schnittflächen in einer Grillpfanne anrösten und zur Seite stellen. Je zwei Scheiben Cheddar auf je ein Pattie legen und in den Ofen geben. Walnusskerne grob hacken. Auf die Burger Buns-Hälften zunächst etwas Crème fraîche geben und darauf etwas Basilikum-Pesto. Rucola waschen und trockenwedeln. Auf die untere Burger Bun-Hälfte Rucola und darauf ein Patty mit dem geschmolzenen Käse legen. Auf den Käse noch einen Klecks Basilikum Pesto und anschließend gehackte Walnusskerne geben. Zum Schluss den Deckel des Burger Buns aufsetzen und servieren.

Für die Kartoffelchips: Kartoffeln waschen und in feine Scheiben hobeln. In einer Fritteuse bei ca. 180 Grad frittieren, bis sie knusprig sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit Paprika-, Knoblauch- und Zwiebelpulver sowie Salz würzen.

- 4 vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
- 1 EL Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Nele Scharfenberg

Gefüllter Zappo-Kürbis mit Tomatensugo und frittierten Oliven

Zutaten für zwei Personen

Für den gefüllten Zappo-Kürbis:

- 2 Zappo-Kürbisse
- 100 g Couscous
- 1 orange Paprika
- 50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 10 schwarze Oliven, entkernt
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 100 g Feta
- 200 ml Gemüsefond
- 1 Zweig Petersilie
- 1 Zweig Thymian
- Olivenöl, zum Einreiben
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kürbisse mit einem Kugelausstecher oder einem Löffel aushöhlen. Von außen und innen mit Olivenöl einreiben, salzen und bei 200 Grad Umluft in den Backofen schieben. Couscous in einem Topf mit Gemüsefond aufkochen und quellen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Anschließend in einer Pfanne mit heißem Öl kurz anschwitzen. Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, würfeln und ebenfalls hinzugeben. Einige Minuten mitdünsten. Chilischote waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, würfeln und ebenfalls hinzugeben. Feta, Oliven und getrocknete Tomaten würfeln. Petersilie und Thymian abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Alles mit dem Couscous vermengen, in die Kürbisse füllen und in nochmals in den Ofen geben, bis der Kürbis gar ist.

Für das Tomatensugo:

- 4 große Fleischtomaten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Petersilie
- 1 Zweig Basilikum
- 1 Zweig Oregano
- Brauner Zucker, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen und grob vierteln. Zwiebeln abziehen und ebenfalls vierteln. Knoblauch abziehen und Enden abschneiden. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch auf einem Backblech verteilen, mit etwas braunem Zucker bestreuen, großzügig Olivenöl darüber verteilen sowie salzen und pfeffern. Anschließend im Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 20 Minuten garen. Herausnehmen und Gemüse in einem hohen Gefäß pürieren. Petersilie, Basilikum und Oregano, abrausen, trockenwedeln, fein hacken und hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die frittierten Oliven:

- 10 dicke grüne Oliven, ohne Stein
- 50 g Feta
- 1 Ei
- Mehl, zum Panieren
- Pankomehl, zum Panieren
- Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Oliven mit Feta füllen. Ei aufschlagen und verquirlen. Eine Panierstraße mit Mehl, Ei und Pankomehl aufbauen. Oliven erst in Mehl, dann Ei und anschließend in Pankomehl wenden. Anschließend in einer Pfanne mit Öl einige Minuten goldbraun frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kevin Rathgeber

Selbstgemachter Tortilla-Wrap mit Avocado-Tomaten-Mango-Füllung, Kräuterjoghurt und Salsa roja

Zutaten für zwei Personen

Für die Tortilla:

225 g Dinkelmehl, Type 630
30 ml neutrales Pflanzenöl
½ TL Backpulver
½ TL Salz

Dinkelmehl, Pflanzenöl, Backpulver und Salz mit 110 ml Wasser zu einem glatten Teig rühren und 20 Minuten ruhen lassen. Danach 2 gleich große Kugeln formen und glatt ausrollen. Pfanne erhitzen und Teigfladen darin von beiden Seiten anbraten, bis sie Farbe bekommen haben.

Für die Avocado-Tomaten-Mango-Füllung:

1 Avocado
6 Rispentomaten
1 Zitrone
½ Mango
3 Frühlingszwiebeln
½ Bund Koriander
1 rote Chilischote

Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch entnehmen und würfeln. Tomaten waschen und vierteln. Mango schälen und würfeln. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Chili waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und feinhacken. Zitrone halbieren und auspressen. Alles miteinander vermengen und mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und hinzugeben.

Für den Kräuterjoghurt:

400 g Naturjoghurt, 3,5% Fett
2 Knoblauchzehen
½ Bund Schnittlauch
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und feinhacken. Beides mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Salsa roja:

½ Spitzpaprika
200 g Tomaten
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Limette
25 g Jalapeños, aus dem Glas
1 TL Chilipulver
1 TL Kreuzkümmel
1 EL getrockneter Oregano
2 EL Rapsöl
1 Prise Brauner Zucker
1 TL Meersalz

Spitzpaprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinhacken. Tomaten mit heißem Wasser übergießen, Schale abziehen und fein schneiden. Tomaten in einem Topf mit Rapsöl andünsten. Limette halbieren und auspressen. Nach 5 Minuten die restlichen Zutaten hinzugeben, mit einem Spritzer Limettensaft abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Zucker und weiteren Gewürzen abschmecken. Dann die Masse in ein größeres Gefäß und im Kühlschrank abkühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Karin Müller

Falafel mit Avocado-Hummus, Joghurt-Dip und Chinakohl-Mango-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

400 g Kichererbsen aus der Dose
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 ½ Zitrone
 2 EL Kichererbsenmehl
 ½ Bund Petersilie
 ½ Bund Minze
 ½ Bund Koriander
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL gemahlener Koriander
 1 Msp. Natron
 2 EL Olivenöl
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Die Kichererbsen mit abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinhacken. Petersilie, Minze und Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone auspressen. Alles zusammen in einen Mixer geben und 1 EL Zitronensaft; 1 EL Kichererbsenmehl, Kreuzkümmel, Koriander, Natron, Salz und Olivenöl hinzufügen. Zusammen mixen und in einer Metallschüssel abkühlen lassen. Je nach Konsistenz mit übrigem Kichererbsenmehl nacharbeiten. Aus der Masse Kugeln formen und in einer Fritteuse mit heißem Fett ausbacken. Zum Schluss auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Chinakohl-Mango-Salat:

100 g Chinakohl
 1 grüne Mango
 40 g Zuckerschoten
 2 Frühlingszwiebeln
 ½ Bund Koriander
 Butter, zum Braten

Zuckerschoten in heißem Wasser kurz blanchieren und kalt abschrecken. Mango schälen. Chinakohl waschen. Frühlingszwiebeln putzen. Alles in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Butter anbraten. Zuckerschoten in Rauten schneiden und kurz hinzugeben. Danach mit Chinakohl und Mango in eine Schüssel füllen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und dazugeben. Alles miteinander vermengen.

Für das Dressing:

1 Limette
 2 cm Ingwer
 1 Stange Zitronengras
 1 kleine rote Chili
 2 EL Sesamöl
 1 TL mittelscharfes Currypulver
 1 Prise Salz

Limette halbieren und auspressen. Chili waschen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und feinhacken. Ingwer schälen und feinhacken. Hälfte des Zitronengras Hacken. Chili, Ingwer und Zitronengras mörsern. 3 EL Limettensaft, Sesamöl, Curry und Salz hinzugeben. Erneut mörsern und den Salat damit marinieren.

Für den Avocado-Hummus:

½ Avocado
 100 g Kichererbsen aus der Dose
 ½ Knoblauchzehe
 ½ Limette
 1 TL Tahini
 ½ TL gemahlener Koriander
 1 Prise Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und feinhacken. Limette auspressen. Avocado in Stücke schneiden. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Limettensaft, Knoblauch, Avocado, Kichererbsen und Tahini pürieren. Mit Koriander, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Joghurt-Dip:

200 g griechischer Joghurt
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone
2 Zweige Minze
2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Minze, Knoblauch und 2 EL Zitronensaft mit dem Joghurt vermengen. Olivenöl dazugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelkerne
1 Zweig Minze
1 Zweig Petersilie
1 Zweig Koriander

Petersilie, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und Kräutern und Granatapfelkernen garnieren.