

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. September 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Tanja Viefhues

**Gnocchi mit Gorgonzolasauce, sautiertem Spinat,
Rotwein-Birnenscheiben und Walnüssen**

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

500 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Ei
 150 g Mehl, Type 405
 Muskatnuss, zum Reiben
 ½ TL Salz + Salz, für das Kochwasser

Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser weichkochen. Wasser abgießen und Kartoffeln noch 1-2 Minuten im Topf bei ausgeschaltetem Herd ausdampfen lassen. Dann die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Schale bleibt zum größten Teil in der Presse zurück. Kartoffelmasse mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen. Ei, Salz sowie eine Prise Muskat verquirlen und unter die Kartoffeln mischen. Nun immer wieder etwas Mehl hinzugeben und den Teig mit den Händen geschmeidig kneten. Nur so viel Mehl nutzen, bis der Teig geschmeidig ist und nicht mehr klebt. Den Teig im Kühlschrank bis zur Verarbeitung abgedeckt ruhen lassen. Alternativ kurz abgedeckt in das Eisfach stellen. Anschließend daraus Gnocchi formen und in Salzwasser ca. 3 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Sauce:

1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Chilischote
 180 g milder Gorgonzola
 200 ml Sahne
 2 EL Crème fraîche
 100 ml trockener Weißwein
 Paprikapulver, zum Würzen
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chili von Kernen und Trennhäuten befreien und ebenfalls fein schneiden. Alles zusammen in Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, reduzieren lassen und anschließend mit Sahne auffüllen. Nach und nach Gorgonzola und Crème fraîche hinzugeben und einrühren. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Spinat:

50 g Blattspinat
 2 Knoblauchzehen
 Olivenöl, zum Braten
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin anbraten. Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

- Für die Rotweibirne:** Birne schälen und in feine Scheiben schneiden. Zucker kurz in einem Topf erwärmen. Honig hinzugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Sternanis und Nelke hinzugeben. Kurz aufkochen lassen. Dann die geschälten Birnenscheiben dazu geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- 1 Birne
 - 200 ml Rotwein
 - 1 TL ganze Nelken
 - ½ TL schwarze Pfefferkörner
 - 2 Sternanis
 - 1 TL flüssiger Honig
 - 1 TL Zucker
- Für die Walnüsse:** Butter in einer Pfanne zerlassen und die Walnüsse darin braten.
- 50 g Walnüsse
 - 1 EL Butter

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Olga Held

Pinienkern-Frühlingszwiebel-Risotto mit Basilikum-Pesto und Schnitzel vom Kräuterseitling

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

100 g Arborio-Risottoreis
 2 Frühlingszwiebeln
 25 g eingelegte Tomaten in Öl
 1 Schalotte
 20 g Parmesan
 50 g kalte Butter + Butter, zum Anbraten
 400 ml Gemüsefond
 50 ml Weißwein
 50 g Pinienkerne
 ¼ Bund Schnittlauch
 1 Zweig krause Petersilie
 1 Zweig Thymian
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Butter glasig dünsten. Risottoreis dazugeben und unter Rühren ebenfalls glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei milder Hitze unter ständigem Rühren einkochen lassen. So viel heißen Gemüsefond dazugeben, dass der Reis gerade bedeckt ist. So lange wiederholen bis der Fond aufgebraucht ist und der Reis fast gar ist. Frühlingszwiebeln putzen, in 0,5 cm dicke Ringe schneiden und in einem Topf in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest blanchieren, dann kurz abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die eingelegten Tomaten mit Küchenkrepp abtupfen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl andünsten. Pinienkerne kurz in der Pfanne rösten und 1 EL für das Pesto zur Seite stellen. Kräuter hacken. Parmesan fein reiben und mit den Tomaten und der kalten Butter unter den Risotto mischen. Pinienkerne, Frühlingszwiebeln und die gehackten Kräuter untermischen. Risotto mit Salz abschmecken.

Für das Pesto:

50 g Basilikum
 1 Knoblauchzehe
 50 g Parmesan
 100 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. 1 EL Pinienkerne von oben mit dem Basilikum, Knoblauch und Olivenöl fein pürieren. Parmesan reiben, unterrühren und alles nochmals aufmixen. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kräuterseitlinge:

2 Kräuterseitlinge
 1 Zitrone, Frucht
 2 Eier
 Butterschmalz, zum Ausbacken
 400 g Pankomehl
 5 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Eine Panierstraße aufbauen. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterseitlinge erst im Mehl wenden, danach durch die Ei-Mischung ziehen und im Pankomehl wälzen.

Panierte Kräuterseitlinge in reichlich Butterschmalz in einer Pfanne goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Zitrone vierteln und dazu servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maik Sandvoß

Blumenkohl-Curry mit Gewürzreis, Naan und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

400 g Blumenkohl
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1,5 cm Ingwer
 1 rote Chilischote
 300 g Naturjoghurt, 3,8 % Fett
 2 Zweige Koriander
 1 TL Kreuzkümmel
 1 TL Fenchelsamen
 ½ TL Kurkumapulver
 ½ TL Chilipulver
 1 TL Korianderpulver
 ¼ TL Garam Masala
 2 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle

Aus Joghurt, Kurkumapulver, Chilipulver, Korianderpulver und Garam Masala eine Paste herstellen.

Blumenkohl putzen, einzelne Röschen abschneiden und in einem Topf mit Wasser und Salz bissfest kochen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls fein schneiden. Chilischote fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel und Fenchelsamen hinzufügen. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer hinzugeben und dünsten. Anschließend abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, die Joghurtpaste hinzugeben, bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren aufkochen lassen bis es leicht ausgeflockt ist.

Blumenkohl und Wasser hinzugeben und für ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Für das Naan:

1 EL Naturjoghurt, 3,8 % Fett
 50 ml Milch
 50 g Butter
 100 g Weizenmehl
 ½ TL Backpulver
 1 TL Pflanzenöl
 1 Prise Salz

Mehl mit Salz und Backpulver vermischen und anschließend mit Joghurt, Milch und 1 EL warmem Wasser verkneten. Teig mit einer Folie abdecken und 20 Minuten ruhen lassen. Teig in 3 Portionen teilen. Jede Portion zu einem Fladen ausrollen und dünn mit Butter bestreichen, dann einmal mit der Butterseite nach außen zusammenklappen und nochmals flach ausrollen. In einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett jede Seite ca. 1 Minute backen.

Für den Gewürzreis:

100 g Basmati
 1 EL Butter
 2 Kardamomkapseln
 ½ TL Kreuzkümmelsamen
 3 Nelken
 6 schwarze Pfefferkörner
 Salz, aus der Mühle

In einer Pfanne die Butter schmelzen, Kardamomkapseln, Kreuzkümmel, Nelken und Pfeffer hinzugeben, kurz anschwitzen. 200 ml Wasser, Reis und Salz hinzugeben und zugedeckt aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen. Hitze wegnehmen, ein Geschirrtuch, zwischen Deckel und Topf geben und den Reis quellen lassen.

Für den Joghurt-Dip: Joghurt mit einem Spritzer Zitronensaft in eine Schüssel geben und kräftig aufschlagen, bis eine luftig-cremige Konsistenz erreicht ist.
50 g Salatgurke Gurke entkernen und mit einer Küchenreibe fein reiben. Anschließend in den Joghurt geben. Zwiebel putzen, in feine Ringe schneiden und ebenfalls in den Joghurt geben. Minze und Koriander fein hacken und beides mit in die Schüssel geben.
1 Frühlingszwiebel
½ Zitrone, Saft
100 g Naturjoghurt
¼ Bund Minze
¼ Bund Koriander
1/3 TL gemahlener Kreuzkümmel Zum Schluss den Kreuzkümmel, Senf, Koriander sowie reichlich Salz und Pfeffer dazugeben und alle Zutaten miteinander vermengen. Im Kühlschrank für etwa 10 Minuten durchziehen lassen.
1/3 TL gemahlener Senf
1/3 TL gemahlener Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der

Für die Garnitur: Curry mit Koriander garnieren.
2 Zweige Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Hannah Käthler

Kidneybohnen in Knoblauch-Tomatensauce mit Pol Roti

Zutaten für zwei Personen

Für die Kidneybohnen:

400 g Kidneybohnen, aus der Dose
 3 ganze Tomaten, aus der Dose
 2 Zwiebeln
 6-8 Knoblauchzehen
 1 cm Ingwer
 1 EL Ghee
 1 Lorbeerblatt
 $\frac{3}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen
 1 $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver
 $\frac{3}{4}$ TL gemahlener Koriander
 1 TL Garam Masala
 Salz, aus der Mühle

Die Kidneybohnen abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Tomaten pürieren. Zwiebeln abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und die Hälfte durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer schälen und reiben. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Wenn das Ghee flüssig geworden ist, die Kreuzkümmelsamen hinzugeben. Sobald diese anfangen zu knistern, die Zwiebeln und das Lorbeerblatt hinzugeben. Auf mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln weich und leicht bräunlich werden, dann gepressten Knoblauch und Ingwer hinzugeben. 1-2 Minuten braten. Tomaten, Kidneybohnen, die ganzen Knoblauchzehen und Chili, Koriander und Garam Masala hinzugeben. Mit Salz abschmecken und etwas von der mit Wasser verdünnten Kidneybohnen-Flüssigkeit hinzugeben (je nach gewünschter Konsistenz). Alles 10-15 Minuten bei niedriger Hitze garen. Mit Salz abschmecken.

Für das Pol Roti:

33 g Kokosraspeln
 50 ml Kokosmilch
 1 $\frac{1}{2}$ EL Ghee
 132 g Mehl
 1 TL Salz

Kokosraspeln mit Kokosmilch mischen, bis diese sich wie feuchter Sand anfühlen. Mehl und Salz hinzugeben und gut vermischen. Ca. 50 ml Wasser und so viel von der übrigen Kokosmilch hinzugeben, bis sich eine Teigkugel formen lässt. Teig in vier kleine Teile teilen und jeweils zu einem runden Fladen mit etwa 5 mm Höhe plattdrücken.

Eine gusseiserne Pfanne ohne Fett erhitzen und Fladen darin von beiden Seiten anbraten, bis sie gleichmäßig braune Flecken bekommen. Von beiden Seiten mit Ghee bestreichen.

Für die Garnitur:

1 Limette, Frucht
 2-3 Zweige Koriander

Limette in Schnitze schneiden. Korianderblätter zupfen.

Kidneybohnen mit Sauce sowie Pol Roti auf Tellern verteilen. Koriander drüberstreuen und mit Limette garniert servieren.