

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Oktober 2024** ▪  
**Vegetarische Küche mit Björn Freitag**



Romy Krämer

**Rosa Ravioli mit Feigen-Ziegenkäse-Füllung, Honig-Thymian-Butter und Rote-Bete-Würfeln**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Ravioli-Teig:**

2 Eier  
 40 ml Rote-Bete-Saft  
 200 g Weizenmehl, Type 00  
 2 TL Olivenöl  
 1 Prise Salz

Das Mehl mit den Eiern und etwas Salz vermengen. Olivenöl und Rote-Bete-Saft einarbeiten. In Frischhaltefolie einrollen und für mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend den Teig sehr dünn ausrollen.

**Für die Füllung:**

4 getrocknete Feigen  
 200 g Ziegenfrischkäse  
 30 g Parmesan  
 1 EL Sahne  
 3 Zweige Rosmarin  
 3 Zweige Thymian  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feigen klein schneiden. Parmesan reiben. Feigen mit Ziegenfrischkäse, Parmesan und Sahne zu einer Masse verarbeiten. Thymian und Rosmarin fein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Fertigstellung:**

150 ml Rote-Bete-Saft  
 Salz, aus der Mühle

Teig dünn ausrollen und jeweils einen Teelöffel Füllung darauf setzen. Mit einer zweiten Teigbahn zudecken und dann mit einem Raviolistempel Teigtaschen ausdrücken. In kochendem Salzwasser mit Rote-Bete-Saft für 4 Minuten gar ziehen lassen.

**Für die Honig-Thymian-Butter:**

150 g Butter  
 1-2 EL flüssiger Honig  
 6 Zweige Thymian  
 Salz, aus der Mühle

Butter in der Pfanne schmelzen und abgezupfte Thymianblätter dazugeben. Honig einrühren und mit Salz würzen.

**Für die Rote-Bete-Würfel:**

1 Knolle Rote Bete  
 ¼ Zitrone, Saft  
 1 TL Himbeeressig  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Essig und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

**Für die Garnitur:** Rucola waschen und mit Öl, Essig, einem Spritzer Zitronensaft (s. Rote-Bete-Würfel), Salz und Pfeffer marinieren. Als Bett unter Ravioli legen.  
2 Feigen Feigen vierteln und Feta zerbröseln. Gericht damit garnieren. Walnüsse  
25 g Rucola rösten.  
Essbare, lila Blüten, zur Garnitur  
50 g Ziegen-Feta  
30 g Walnüsse  
1 EL Olivenöl  
½ EL Himbeeressig  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Eberhardt

## Vietnamesische Frühlingsrollen mit Glasnudelsalat, gebratenem Tofu, Teriyaki-Dip und süßsaurer Sauce

Zutaten für zwei Personen

### Für die Frühlingsrollen:

4 Blätter Reispapier  
1 rote Paprikaschote  
1 gelbe Paprikaschote  
2 große Karotten  
100 g Sojasprossen  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehen  
5 cm Ingwer  
1 Bund Koriander  
50 g getrocknete Mu-Err-Pilze  
2 EL dunklen Sesam  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mu-Err-Pilze mit heißem Wasser übergießen und einweichen lassen. Paprika, Karotten und Frühlingszwiebeln waschen. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in sehr feine Streifen schneiden. Karotte schälen und in Julienne schneiden. Zwiebeln in feine Röllchen schneiden. Mu-Err-Pilze abgießen und klein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. Alles miteinander vermengen und Sesam dazugeben. Reispapier anfeuchten und in der Mitte mit Gemüse-Mischung belegen. Zu Rollen formen und verschließen. In einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anrösten.

### Für den Glasnudelsalat:

100 g Glasnudeln  
1 Papaya  
50 g geschälte, vorgekochte Edamame  
2 Limetten, Saft  
50 g gesalzene Erdnüsse  
50 g Erdnussbutter  
1 EL helle Sojasauce  
3 EL Agavendicksaft  
4 Zweige Koriander  
1 TL Chiliflocken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 3–5 Minuten ziehen lassen. Abgießen und mit Edamame vermengen. Papaya halbieren, Kerne herauslösen und zur Seite stellen. Dann Papaya schälen und würfeln, zusammen mit den Kernen unter den Glasnudelsalat mischen. 50 ml Wasser erwärmen und Erdnussbutter darin auflösen, Agavendicksaft und Sojasauce einrühren. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat geben. Limetten auspressen und Saft über Salat geben. Koriander hacken und Salat damit sowie mit den Erdnüssen garnieren.

### Für den Teriyaki-Dip:

1 Knoblauchzehe  
5 cm Ingwer  
40 ml japanische Sojasauce  
40 ml Mirin  
40 ml Sake  
20 ml Sesamöl  
2 EL Zucker  
2 EL Speisestärke

Zucker in einer kleinen Pfanne leicht karamellisieren lassen. Knoblauch abziehen und andrücken. Mit in die Pfanne geben. Dann mit Sojasauce, Mirin und Sake ablöschen. Sesamöl einrühren. Ingwer schälen und reiben. Mit in die Sauce geben und alles bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Bei Bedarf kurz vor dem Servieren mit Stärke abbinden und Knoblauch entfernen.

**Für die süßsaure Sauce:**

1 rote Paprikaschote  
¼ Ananas  
1 rote Chilischote  
1 Salzzitrone  
2 EL Tomatenmark  
40 ml helle Sojasauce  
20 ml Apfelessig  
100 ml Ananassaft  
20 ml Sesamöl  
1 EL Speisestärke  
2 EL Zucker

Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Würfel schneiden. Tomatenmark in einer Pfanne mit Zucker anrösten, mit Apfelessig und Sojasauce ablöschen. Sesamöl einrühren. Ananassaft mit Stärke mischen und einrühren. Chili in feine Ringe schneiden, Salzzitrone fein würfeln. Beides in die Sauce geben. Ananas ganz fein schneiden und unterrühren.

**Für den gebratenen Tofu:**

100 g geräucherten Tofu  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tofu in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Katrin Hawkins**

## **Tagliatelle mit Paprika-Sugo, gerösteter Paprika und frittierten Kapern**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Tagliatelle:**

2 Eier  
100 g helles Dinkelmehl  
100 g Hartweizengrieß +  
Hartweizengrieß, für die Arbeitsfläche  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Beide Mehle mit Eiern und einer Prise Salz zu einem Teig verkneten und in Folie gewickelt mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Nudelteig anschließend plattieren und dann in Tagliatelle schneiden. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche nebeneinander ausgebreitet auslegen. Anschließend 2-3 Minuten in siedendem Salzwasser al dente garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und das Nudelwasser für Sauce nutzen.

### **Für die gerösteten Paprika:**

1 rote Paprikaschote  
1 gelbe Paprikaschote  
Olivenöl, zum Beträufeln  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit der Hautseite nach oben legen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen etwa 20 Minuten rösten lassen. Dann aus dem Ofen nehmen und Haut abziehen. Paprika in Streifen schneiden und jeweils zwei der Streifen zum Anrichten beiseitestellen. Den Rest mit in die Sauce geben.

### **Für die Paprika-Sugo:**

1 rote Paprikaschote  
1 Bund Lauchzwiebel  
1 gegrillte, gehäutete Paprikaschote  
(aus dem Glas)  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Paprikamark  
2 EL vegane Crème fraîche  
100 ml trockener Weißwein  
100 ml Gemüsefond  
Olivenöl, zum Braten  
1 Zweig Basilikum  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Zucker  
1 Prise Piment d'Espelette  
1 Msp. geräuchertes Paprikapulver  
5 rote Pfefferbeeren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika waschen, schälen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein würfeln. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Alles zusammen in einer Pfanne mit Öl andünsten. Paprikamark, Tomatenmark und geröstete Paprika aus dem Glas mit in die Pfanne geben und anrösten. Mit Weißwein ablöschen und Fond angießen. Lorbeerblatt hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf mit Zucker abschmecken. Etwas köcheln lassen und dann nochmals mit Piment d'Espelette abschmecken. Lorbeerblatt herausnehmen. Sauce mit einem Pürierstab aufmixen und dann durch ein feines Sieb streichen. Danach zurück in die Pfanne geben und mit etwas Nudelwasser und veganer Crème fraîche nochmals aufkochen lassen.

Kurz vor dem Servieren fertige Pasta mit in die Sauce geben und durchschwenken.

Pfefferbeeren in einem Mörser zerstoßen.

Mit den gerösteten Paprika aus dem Ofen, den frittierten Kapern, Kresse, Basilikum, Pfefferbeeren und dem Parmesan garnieren.

**Für die frittierten Kapern:** Kapern in Mehl wenden und in reichlich Öl in einer Pfanne frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.  
1 EL Kapern  
Mehl, zum Mehlieren  
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

**Für die Garnitur:** Parmesan reiben. Basilikumblätter abzupfen.  
30 g Parmesan  
½ Beet Gartenkresse  
2 Zweige Basilikum

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit gerösteter Paprika, frittierten Kapern und Kräutern garnieren. Wenn gewünscht Parmesan darüber streuen.



Paul Berger

## Champignon-Risotto mit Kräuterseitling-Salsa und frittierten Austernpilzen

Zutaten für zwei Personen

### Für das Risotto:

250 g Arborio-Risotto  
 200 g Steinchampignons  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Saft  
 100 g Parmesan  
 100 g Butter+ Butter, zum Braten  
 100 ml trockener Weißwein  
 5 Zweige Thymian  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 20 g getrocknete Steinpilze  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Die getrockneten Steinpilze in heißem Wasser einweichen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Steinchampignons putzen und würfeln. Zusammen mit Schalotte und Knoblauch in einer hohen Pfanne mit Butter glasig andünsten. Risotto dazugeben und ebenfalls glasig braten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach das Wasser von den Steinpilzen dazugeben und ständig rühren, bis der Risotto eine gute Konsistenz erreicht hat. Butter und geriebenen Parmesan unterrühren. Thymian und Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Risotto mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft, Thymian und Petersilie abschmecken.

### Für die Salsa:

350 g Kräuterseitlinge  
 2 Frühlingszwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 1 rote Chilischote  
 1 Zitrone, Saft  
 50 g Butter  
 3 Zweige Zitronenmelisse  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen, klein schneiden und in einer heißen Pfanne mit Butter anbraten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides in die Pfanne zu den Kräuterseitlingen geben und ebenfalls anbraten. Alles aus der Pfanne herausholen und in eine Schüssel füllen. Zitronenmelisse abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zitronenmelisse, etwas Chili, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft zu den Pilzen in die Schüssel geben und vermengen. In einer kleinen Schüssel anrichten.

### Für die frittierten Pilze:

100 g Austernpilze  
 2 Eier  
 100 g Mehl  
 100 g Panko  
 1 Zweig Rosmarin  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Aus Mehl, verquirlten Eiern und Panko eine Panierstraße aufbauen. Pilze putzen und dann erst in Mehl, dann in Eiern und in Panko panieren. In reichlich heißem Öl in der Fritteuse frittieren. Rosmarin zum Aromatisieren mit in das Öl geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.