

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Oktober 2024** ▪  
**Vegetarische Küche mit Nelson Müller**



Dagmar Jürgens

**Spitzkohl aus dem Ofen mit Weißwein-Zitronensauce,  
Kartoffelrösti, Karottenstroh und gerösteten Nüssen**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Spitzkohl:**

1 Spitzkohl  
 1 Zitrone, Abrieb  
 Butter, zum Marinieren  
 Brauner Zucker, zum Marinieren  
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl vierteln und in Salzwasser blanchieren. Aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und mit Butter, Zitronenzeste und etwas braunem Zucker marinieren. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen.

**Für die Weißwein-Zitronensauce:**

1 Zitrone, Saft  
 1 Schalotte  
 50 ml Sahne  
 100 g Crème fraîche  
 Butter, zum Braten  
 50 ml Weißwein  
 50 ml Gemüsefond  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, würfeln und in etwas Butter anbraten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Sahne, Crème fraîche und Gemüsefond einrühren und reduzieren lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Kartoffelrösti:**

6 festkochende Kartoffeln  
 Neutrales Öl, zum Braten

Kartoffel schälen, reiben und gut ausdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelmasse als Rösti braten.

**Für das Karottenstroh:**

2 gelbe Karotten  
 2 rote/violette Karotten  
 Mehl, zum Mehlieren  
 Neutrales Öl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle

Karotten schälen, dann Stroh herstellen. Stroh leicht mehlieren und in heißem Fett knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

**Für die Nüsse:**

100 g gemischte Nüsse  
 Butter, zum Braten  
 Brauner Zucker, zum Karamellisieren  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Nüsse in einer Pfanne mit etwas Butter, Zucker und Pfeffer rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patrick Sommer

## Zweierlei Blumenkohl: Blumenkohlsalat & Gegrillter Blumenkohl mit Parmesan und Kartoffel-Möhrenstampf

Zutaten für zwei Personen

### Für den Kartoffel-Möhrenstampf:

200 g mehligkochende Kartoffeln  
 200 g Möhren  
 75 g Butter  
 50 ml Milch  
 1 l Gemüsefond  
 2 Lorbeerblätter  
 2 Wacholderbeeren  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. In den Fond geben und zum Kochen bringen. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und eine Prise Salz dazugeben. Das Gemüse kochen, bis es ganz weich ist. Dann die Flüssigkeit abschütten, aber aufheben. Lorbeerblätter und Wacholderbeeren entfernen. Butter und Milch zum Gemüse geben und zerstampfen. Falls der Stampf etwas zu trocken ist, die Kochflüssigkeit nutzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Stampf in einem Servierring anrichten.

### Für den gegrillten Blumenkohl:

1 Blumenkohl  
 100 g Butter  
 20 g Parmesan  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl von Grün und Strunk befreien. Zwei dicke Scheiben abschneiden. Butter in einer Grillpfanne erhitzen und den Blumenkohl grillen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan über den Blumenkohl reiben und kurz mitrösten.

### Für den Blumenkohlsalat:

1 Blumenkohl  
 1 Salatgurke  
 1 rote Paprika  
 50 g Granatapfelkerne  
 1 TL Granatapfelsirup  
 1 TL weiße Balsamico-Creme  
 1 EL Sonnenblumenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl sehr fein herunterschneiden. Gurke und Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Vorsichtig mit dem Blumenkohl vermischen. Granatapfelkerne hinzugeben und vermengen. Aus Balsamico-Creme, Öl, Granatapfelsirup und Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und den Salat damit abschmecken.

### Für die Garnitur

1 Zweig Petersilie  
 Essbare Blüten

Petersilie hacken und als Garnitur verwenden. Blüten ebenfalls als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Katrin Schultz**

## **Vegetarische "Lobster"-Rolls mit Röstzwiebeln und Kartoffelwürfeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Mayonnaise:**

1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, Abrieb & Saft  
1 Ei  
1 EL Senf  
1 EL Zucker  
300 ml Rapsöl  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Ei, Senf, Öl, Zucker und Salz in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer eine Mayonnaise hochziehen. Knoblauch abziehen, grob hacken und untermixen. Mit Zitronenabrieb abschmecken. Zitronensaft für die Lobster-Rolls aufheben.

### **Für die Lobster-Rolls:**

2 Brioche Hot Dog Brötchen  
250 g Palmherzen, aus der Dose  
1 Stange Sellerie  
1 rote Zwiebel  
1 EL Butter  
1 Bund Schnittlauch  
1,5 TL gelbe Senfkörner  
½ TL Selleriesamen  
¼ TL gemahlene Gewürznelke  
3 Kardamomkapseln  
1,5-2 TL gemahlener Lorbeer  
¼ TL Chiliflocken  
2 Prisen gemahlene Muskatblüte  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
½ TL Ingwerpulver  
½ weißer Pfeffer  
1 TL schwarzer Pfeffer  
¼ TL gemahlener Piment  
Muskatnuss, zum Reiben  
2 TL Salz

Palmherzen abtropfen lassen. Alle Gewürze im Mörser vermischen.

Sellerie putzen und sehr fein schneiden. Zwiebeln abziehen und ebenfalls sehr fein schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Palmherzen mit der Mayonnaise von oben vermengen und mit der hergestellten Gewürzmischung abschmecken. Mit Zitronensaft von oben abschmecken.

Brötchen in einer Pfanne mit der Innenseite in zerlassener Butter bräunen. Palmherzen im Brötchen anrichten, mit Schnittlauch garnieren.

### **Für die Röstzwiebeln:**

1 Zwiebel  
Geräuchertes Paprikapulver, zum Würzen  
Mehl, zum Mehlieren  
Öl, um Frittieren  
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Mehlieren und dann im heißen Öl knusprig braten. Mit Paprikapulver und Salz würzen.

**Für die Kartoffelwürfel:** Kartoffeln schälen und in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden. In einen großen Topf mit gesalzenem Wasser geben. Wenn das Wasser kocht Kartoffelwürfel mit einer Schaumkelle entnehmen, in ein Sieb geben und über dem heißen Topf einige Minuten dämpfen lassen. Dann mit einem Küchentuch trockentupfen. Die Hälfte des Rosmarins fein hacken. Knoblauch abziehen, auf der Feinreibe reiben und hinzugeben. Gedämpfte Kartoffeln auf ein Backblech geben, das Salz dazu geben mit Öl beträufeln. Restlichen Rosmarin mit dazulegen und Kartoffeln im heißen Ofen goldbraun rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



## Zakarya Mandwo

### Bulgur mit Linsen und Zwiebeln, Joghurt-Dip und Fattoush

Zutaten für zwei Personen

#### Für den Bulgur mit Linsen:

250 g grober Bulgur  
125 g braune Linsen  
1 große Zwiebel  
5 TL gemahlener Kreuzkümmel  
Sonnenblumenöl, zum Braten  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Linsen mit Kreuzkümmel für einige Minuten darin kochen. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und den Bulgur kurz anbraten. Linsen mit dem Wasser hinzufügen und eventuell noch etwas Wasser dazugeben. 10-15 Minuten kochen, bis der Bulgur weich ist. Mit Salz würzen.

Zwiebel abziehen und in feine, halbe Ringe schneiden. Olivenöl und Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel knusprig braten. Die Zwiebelringe auf dem Bulgur anrichten.

#### Für den Joghurt-Dip:

1 kleine Gurke  
250 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett  
1 Zitrone, Saft  
1 Knoblauchzehe  
2-4 Zweige Minze  
Salz, aus der Mühle

Gurke fein reiben. Knoblauch abziehen und hacken. Gurke und Knoblauch zum Joghurt geben, mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken.

#### Für das Fattoush:

2 arabische Brote  
2 Köpfe Romanasalat  
1 Gurke  
3 Tomaten  
1 Granatapfel  
1 Zitrone, Saft  
2-3 TL Granatapfelsirup  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Minze  
1-2 TL Sumach  
3-4 EL Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle

Das Gemüse waschen, klein schneiden und in eine große Schüssel geben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Brot in kleine Stücke schneiden und im Öl frittieren, bis es knusprig ist.

Aus Zitronensaft, Granatapfelsirup, Sumach und Salz ein Dressing anrühren und mit dem Salat und den Kräutern vermengen. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und zusammen mit dem Brot als Topping auf dem Salat verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.