

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. Januar 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Roby Chiriatti

Shakshuka mit geröstetem Ciabatta und Feldsalat mit Schafskäse, Orangenfilets, Granatapfelkernen und karamellisierten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Shakshuka:

½ rote Paprika
 1 dicke Möhre
 400 g geschälte Tomaten in Saft, aus der Dose
 ½ Zwiebel
 ½ Knoblauchzehe
 2 Eier
 100 g Schafskäse
 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
 1 Msp. süßes Paprikapulver
 ½ Msp. Chiliflocken
 1,5 EL Olivenöl
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und auf einer Reibe grob raspeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Öl in einer großen (ofenfesten) Pfanne erhitzen. Zwiebel, Paprika und Möhrenraspel darin bei kleiner Hitze 3 Minuten schmoren. Gelegentlich umrühren. Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chiliflocken hinzufügen und weitere 2 Minuten schmoren.

Tomaten zerdrücken und inklusive Saft zum Gemüse geben. Alles mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. 10 Minuten einkochen lassen. Schafskäse zerbröckeln und die Hälfte unter die Sauce rühren.

Mit einem Esslöffel zwei Mulden in der Sauce formen. Eier nacheinander einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen und ein Ei in jede Mulde gleiten lassen. Restlichen Schafskäse über die Shakshuka streuen.

Die Pfanne in den Ofen schieben und für 10 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind.

Für den Salat:

50 g Feldsalat
 2 große, saftige Orangen
 1 mittelgroßer Granatapfel
 100 g Walnüsse
 30 g trüber Blütenhonig

Orangen schälen und fein heuten. Danach die Filets herausschneiden, dabei den Fruchtsaft auffangen.

Feldsalat vom Strunk befreien und unter kaltem Wasser durchspülen. Granatapfel halbieren und die Kerne in einem Wasserbad herauslösen. Kerne vom Weißen befreien.

Walnüsse mit Honig in einer Pfanne karamellisieren.

Für das Dressing:

2 Orangen
 20 g körniger Dijonsenf
 20 ml Rotweinessig
 30 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orangen halbieren und den Saft auspressen. Mit Senf, Rotweinessig und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat damit marinieren.

Für das Brot: Ciabatta in Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln. In die Pfanne zu den karamellisierten Walnüssen geben und gleichmäßig rösten.
½ Ciabatta
2-3 Knoblauchzehen
Olivenöl, zum Anrösten

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Über die Shakshuka streuen.
1-2 Zweige Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Isabelle Gebhardt

Ziegenfrischkäse-Ravioli mit Salbei, Ofenkürbis und Pistazien-Petersilien-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:
250 g Hartweizengrieß

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Hartweizengrieß vorsichtig und nach und nach mit so viel Wasser vermengen, bis er klumpen wirft. Die optimale Konsistenz hat der Teig erreicht, wenn eine homogene Masse entstanden ist, die gerade soeben zusammenhält. Teig in Frischhaltefolie wickeln und kalt stellen.

Für die Füllung:
250 g Ziegenfrischkäse
(Pyramidenform)
1/3 Orange
1 TL Akazienhonig

Orange heiß abspülen und die Schale abreiben. Frischkäse mit etwas Pfeffer, Orangenabrieb und Honig vermengen.

Für die Fertigstellung:
Butter, zum Braten
1 Bund Salbei
Salz, aus der Mühle

Den Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine bis Stufe 7 ausrollen. Mit einer Ravioli-Form Teigkreise ausstechen, anschließend mit der Füllung füllen und mit einem Ravioli-Förmchen verschließen.

In einem großen Topf reichlich gesalzenes Wasser zum Sieden bringen. Die Ravioli vorsichtig hineingeben und 3 bis maximal 5 Minuten sieden lassen.

In einer großen Pfanne ein gutes Stück Butter schmelzen und den Salbei hineinzupfen. Anschließend die abgegossenen Ravioli hineingeben und etwas Farbe gewinnen lassen.

Für den Kürbis:
1/2 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
1/3 Orange
3-4 Salbeiblätter
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kerngehäuse des Kürbisses entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Stücke würfeln. Orange heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Kürbis in einer Auflaufform mit etwas Orangenabrieb, Orangensaft, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Salbeiblätter darauflegen und 20 Minuten in den Ofen geben.

Für das Pistazien-Petersilien-Pesto:
3 EL geschälte, ungesalzene Pistazien
1/3 Bund glatte Petersilie
1/3 Orange
50 g Parmesan
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orange halbieren und Saft auspressen. Parmesan grob reiben. Petersilie, Pistazien, Parmesan und Orangensaft in einem Mixer zu einer homogenen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:
10 g Parmesan

Parmesan reiben und Gericht damit bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andrea Reinl

Harissa-Blumenkohl mit Dattel-Couscous und gerösteten Kürbiskernen

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

½ Kopf Blumenkohl
1-2 TL Harissapaste
1-2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Harissa mit Öl verrühren. Kohlröschen in einer Schüssel damit vermengen, dann salzen, evtl. pfeffern. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten backen.

Für den Couscous:

125 g Couscous
2 entsteinte Datteln
200 ml Gemüsefond
½ EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Couscous in einen Topf geben und mit Öl beträufeln. Gemüsefond in einem zweiten Topf erhitzen und dann über den Couscous geben. Umrühren und mit einem Deckel verschließen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Datteln in kleine Würfel schneiden und unter den gequellten Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing:

1/8 Salzzitrone
½ Zitrone
1 TL gelbe ChilisaUCE
Zucker, zum Abschmecken
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann auspressen. Salzzitrone in feine Streifen schneiden. Mit Olivenöl, ChilisaUCE, Zitronenabrieb und -saft vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die gerösteten Kürbiskerne:

1 EL Kürbiskerne

Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten.

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Koriander

Koriander abrausen, trockenwedeln, grob hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. Januar 2023** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Veganes Pilz-Curry mit Esskastanien und Kürbisstampf

Zutaten für zwei Personen

Für das Pilz-Curry:

250 g gemischte Pilze, z. B. Austernpilze, Shiitake, Champignons
 50 g vorgegarte, vakuumierte Maronen
 3 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 75 ml Hafersahne
 50 ml Kokosmilch
 1 TL gelbe Currypaste
 50 ml Gemüsefond
 25 ml Madeira
 1-2 EL dunkle Sojasauce (ohne Glutamat und Hefeextrakt)
 25 g Rapsöl mit Buttergeschmack
 2 Zweige Petersilie
 1 TL Speisestärke
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pilze putzen und je nach Größe in dicke Scheiben schneiden oder vierteln. Schalotten und Knoblauch abziehen und in Streifen bzw. klein schneiden. Maronen je nach Größe halbieren.

Das Rapsöl in einer großen breiten Pfanne erhitzen und die Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Pilze zufügen und kurz mitbraten. Dann Pilze herausnehmen.

Currypaste in die Pfanne geben, kurz braten, dann Madeira, Sojasauce, Gemüsefond, Hafersahne und Kokosmilch dazugießen und alles einkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und das Curry damit leicht binden. Pilze und Maronen untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und hacken. Zum Curry geben.



Wenn Sie die Pilze nicht ganz so klein schneiden, sondern gröber lassen, dann bekommen sie eine schön gleichmäßige Farbe und behalten mehr Aroma.

Außerdem wichtig: Pilze immer nur trocken abputzen! Wäscht man sie, saugen sie sich mit Wasser voll, wodurch Konsistenz und Geschmack verloren gehen.

Für den Stampf:

200 g Muskatkürbis
 100 g mehlig kochende Kartoffeln
 75 ml Hafermilch
 15 g Margarine
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln und Kürbis schälen, beim Kürbis zusätzlich die Kerne entfernen. Dann beides grob würfeln und in einen Dämpfeinsatz geben. Den Einsatz über einen Topf mit kochendem Wasser stellen, mit einem Deckel verschließen und das Gemüse ca. 30 Minuten dämpfen. Wasser aus dem Topf abgießen, dann Hafermilch in den noch heißen Topf geben und erwärmen. Gedämpfte Kartoffeln und Kürbis zugeben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Margarine hinzugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob zerstampfen.



**PROFI
TIPP**

Wenn Sie einen Stampf oder ein Püree zubereiten wollen, dann sollten Sie das Gemüse am besten dämpfen. So bleibt der Geschmack erhalten. Sollte der Stampf oder das Püree einmal zu flüssig sein, kann man es bei niedriger Hitze einkochen bzw. ausdämpfen lassen.

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und hacken. Über das Gericht streuen.
1-2 Zweige Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.