

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. März 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Alexander Fritz

Erbsen-Minz-Risotto mit Erbsenmousse und Ziegenkäse-Bonbon

Zutaten für zwei Personen

Für den Risotto:

200 g Risotto
 150 g Erbsen
 2 Frühlingszwiebeln
 1 frischen Knoblauch mit Grün
 50 g Parmesan
 50 g Butter
 700 ml Gemüsefond
 150 ml trockener Weißwein
 2 Zweige Minze
 Olivenöl, zum Dünsten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, dabei den grünen Teil der Zwiebel erstmal beiseitestellen. Grün vom Knoblauch abtrennen, waschen und auch in feine Ringe schneiden. Gemüsefond in einem Topf zum Sieden bringen. Danach Erbsen in einem Sieb mit heißem Fond übergießen und abtropfen lassen. Fond auffangen. Minze abrausen, trockenwedeln und in feine Streifen schneiden. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und darin Frühlingszwiebeln und Knoblauch glasig werden lassen. Risotto hinzugeben und mit dünsten, nach etwa 2-3 Minuten mit Weißwein ablöschen. Immer wieder rühren bis der Weißwein verdampft ist, dann immer wieder Fond hinzugeben bis der Risotto bissfest gegart und schlotzig ist. Parmesan reiben. Grün der Frühlingszwiebeln, Erbsen, Parmesan und Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Minze hinzugeben.

Für das Ziegenkäse-Bonbon:

100 g Ziegenfrischkäse
 2 Blätter Filoteig
 2 Zweige Thymian
 Honig, zum Beträufeln
 Butter, zum Bestreichen der Bonbons
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian abrausen, trockenwedeln und die Blätter von den Zweigen zupfen. Ziegenfrischkäse mit Thymian vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem kleinen Topf schmelzen. Filoteigblätter ausbreiten und mit Butter bestreichen. In 4 gleichgroße quadratische Stücke zerteilen und jeweils zu zweien aufeinanderlegen.

Ziegenfrischkäsemasse auf das untere Ende des Quadrats geben und nach Belieben mit Honig beträufeln. Teig nach oben hin aufrollen. Enden so zusammendrücken, dass es nach einem Bonbon aussieht. Bonbons auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit restlicher Butter bestreichen und in der Fritteuse goldbraun ausbacken.

Für die Erbsenmousse:

100 g Erbsen
 50 g Butter
 50 ml Gemüsefond
 1 Prise Zucker
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf schmelzen lassen und die Erbsen dazugeben und andünsten. Mit Fond ablöschen und weitergaren bis sie weich sind. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und geriebenem Muskat würzen. Dann mit einem Pürierstab fein mixen und abschließend durch ein Sieb streichen.

Für die Garnitur:

20 g Pinienkerne
 30 g Parmesan
 1 Zweig Minze

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Parmesan reiben. Minze abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, garnieren und servieren.



Christa Lührmann

Tomatisierte Karotten-Kokos-Suppe mit Parmesanchip und Blätterteig-Herzen mit Karottengrün-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Karotten-Kokos-Suppe:

150 g Junge Möhren mit Grün
1 kleine Petersilienwurzel
1 Lauchzwiebel
3 Fleischtomaten
1 Schalotte
4 cm Ingwer
1 Kurkumawurzel
1 Orange
20 g gesalzene, kalte Butter
Butter, zum Braten
40 ml Sahne
60 ml Kokosmilch
300 ml Gemüsegond
1 Stange Zitronengras
½ TL Curry Madras
1 Prise Piment d'Espelette
1 Msp. Lecithin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Karotten von Grün befreien und Grün für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen, Wurzeln sowie oberes Grün abschneiden und in kleine Stücke schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Fleischtomaten über Kreuz anritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und eine der drei Fleischtomaten in zarte Streifen schneiden. Für die Einlage zurücklegen. Tomaten in Stücke teilen. Petersilienwurzel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Kurkuma und Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Einen Topf für die Suppe erhitzen und Butter, sowie Curry darin leicht anrösten. Dann Karotten, Tomaten, Petersilienwurzel, Kurkuma und Ingwer hinzugeben und mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Orange waschen und die Schale abreiben. Anschließend teilen und den Saft einer Hälfte auspressen. Etwa die Hälfte des Orangenabriebs für die Einlage beiseitestellen. Abrieb und Saft in den Topf geben. Zitronengras anklopfen und dazugeben, dann mit Gemüsegond aufgießen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann das Zitronengras herausnehmen. Alles mit einem Pürierstab aufmixen und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Kokosmilch und Sahne zugießen und erneut erhitzen. Je nach Konsistenz der Suppe weiteren Gemüsegond dazugeben. Kalte Salzbutter in kleinen Flocken mit einem Stabmixer unter die Suppe montieren. Die Suppe sollte schaumig sein. Nach Belieben Lecithin hinzufügen.

Für die Einlage:

1 Karotte
1 Zitrone
3 cm Ingwer
25 ml Kokosmilch
25 ml Sahne
1 TL Ahornsirup
1 TL Holunderblütensirup
1 Prise Piment d'Espelette
1 TL Currypulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte waschen und schälen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Ingwer schälen und fein raspeln. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und die Spaghetti darin dünsten. Etwas Curry, Ingwer, Orangenabrieb und Zitronensaft dazugeben. Dann mit Ahornsirup ablöschen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen und mit Holunderblütensirup aromatisieren. Zurückgelegten Tomatenstreifen nach dem Dünsten der Karotten mit in die Pfanne legen damit sie warm werden und etwas von dem Geschmack annehmen. Kokosmilch mit Sahne und etwas Curry und Salz leicht erhitzen und dann aufschäumen, um sie beim Servieren mit in die Suppe zu geben.

Für das Karottengrün-Pesto: Karottengrün, Rucola und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Dann in kochendem Salzwasser blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Grün aus dem Eiswasser nehmen und in einer Salatschleuder trocknen. Dann grob hacken. Knoblauch abziehen und in grobe Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein raspeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und dann auskühlen lassen. Parmesan fein reiben. Alle Zutaten, außer dem Ingwer, mit Hilfe eines Mixers zu einer cremigen, aber nicht zu feinen Masse zerkleinern. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Holunderblütensirup und Piment d'Espelette würzen. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Danach eine Hälfte auspressen und den Saft auffangen. Abrieb und Saft zur Masse geben und abschmecken.

Karottengrün von den Möhren der Suppe
 20 g Rucola
 20 g Basilikum
 1 Knoblauchzehe
 2 cm Ingwer
 1 Zitrone
 40 g Parmesan
 50 g Pinienkerne
 1/1 TL Piment d'Espelette
 2 TL Holunderblütensirup
 Kalahari Salz, zum Würzen
 100 ml mildes Olivenöl
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Blätterteig-Herzen: Blätterteig auf der Arbeitsplatte auslegen, dabei aber am Papier lassen und mit Karottenpesto bestreichen. Jeweils von der Längsseite zur Mitte hin aufrollen bis beide Rollen sich treffen. Ei aufschlagen und trennen. Eigelb mit Sahne verquirlen und die beiden Rollen innen und außen bestreichen. Mit einem scharfen Messer ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Dann auf ein Backblech mit Papier legen und im Ofen ca. 10-15 Minuten backen. Nach dem Backen den Ofen auf 180 Grad abkühlen lassen, für den Parmesanchip.

1 Rolle Blätterteig
 1 Ei
 1 EL Sahne
 3-4 EL Karottenpesto (s.o.)

Für den Parmesanchip: Parmesan fein reiben und mit Piment d'Espelette würzen. Parmesan in einen Anrichtering auf ein Backblech streuen und so mehrere Chips drapieren. Für ca. 5 Minuten in den Ofen schieben und die Chips goldbraun ausbacken. Parmesan-chips auf dem Blech kurz abkühlen lassen und auf einem Kuchengitter knusprig-fest werden lassen.

70 g Parmesan
 1/2 TL Piment d'Espelette

Für die Garnitur der Pesto-Herzen: Karotte waschen und schälen und längs mit einem Sparschäler dünne Scheiben abziehen. Cocktailtomaten waschen und halbieren.

4 Cocktailtomaten
 1 Karotte
 Essbare Blüten, nach Belieben

Einen Esslöffel Pesto in einen tiefen Suppenteller geben und die Karotten- sowie Tomatenstreifen darauf drapieren. Suppe angießen und mit Sahne verzieren. Parmesan-chip auf der Einlage drapieren. Pesto-Herzen auf einem anderen Teller anrichten. Nach Belieben verzieren und servieren. Pesto dazu reichen.



Natália dos Reis Goncalves

Mit Basilikum-Pesto gefüllte Gnocchi mit geschmorten Tomaten und veganem Weißweinschaum

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

125 g mehligkochende Kartoffeln
60 g Mehl, bei Bedarf mehr

Die Kartoffeln schälen, waschen, in gleichgroße Stücke schneiden und in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen, bis Kartoffeln bedeckt sind und salzen. Anschließend Wasser zum Kochen bringen und Kartoffeln darin weich garen. Wasser abgießen und die Kartoffeln zu Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dann Mehl darüber streuen und solange verkneten bis ein Teig entstanden ist. Bei Bedarf mehr Mehl hineingeben, bis der Teig nicht mehr klebt. Zu einer dünnen Rolle formen und dann in ca. 4 cm breite Scheiben schneiden. Nach Zubereiten des Pestos, die Scheiben jeweils plattdrücken und etwas Pesto hineingeben. Gnocchi schließen und in Form bringen, dann über eine Gabel rollen für die typischen Rillen. In siedendem Salzwasser so lange kochen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Für das Basilikum-Pesto:

1 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
30 g Pinienkerne
10 g Cashewkerne
2 EL Hefeflocken
40 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Pinienkerne und Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Aus Pfanne nehmen und beiseitestellen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen und ein paar Blätter für die Garnitur zu Seite legen. Rest des Basilikums in einen Multizerkleinerer geben. Geröstete Kerne, Hefeflocken, Salz und Olivenöl dazugeben. Knoblauch abziehen, pressen und auch in den Mixer geben. Miteinander pürieren bis ein cremiges Pesto entstanden ist.

Für den veganen Weißweinschaum:

1 Zwiebel
50 ml Veganer Weißwein
100 ml Gemüsefond
25 ml Sojasahne
1 TL Speisestärke
1 Lorbeerblatt
1 Msp. Soja-Lecithin
Pflanzenöl, zum Anbraten

Zwiebel klein schneiden und in etwas Pflanzenöl glasig dünsten. Mit veganem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Gemüsefond hinzufügen und weiter reduzieren lassen. Sojasahne dazugeben und aufkochen. Mit Salz würzen. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, sodass keine Klumpen mehr da sind und mit in den Topf geben. Flüssigkeit weiter einkochen lassen und ein Lorbeerblatt dazugeben. Eine Messerspitze Soja-Lecithin hinzufügen und mit einem Schneebesen verrühren. Masse durch ein feines Sieb geben und in ein hohes Gefäß füllen. Mit dem Stabmixer schaumig aufmixen.

Für die geschmorten Tomaten:

1 Rispe Cherrytomaten
1 EL dunkle Balsamico-Creme
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen. Zwei Cherrytomaten von der Rispe schneiden, halbieren und für die Garnitur beiseitelegen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Cherrytomaten an der Rispe darin ein paar Minuten schmoren, bis sie weich geworden sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss mit etwas Balsamico-Creme und etwas Gnocchi-Kochwasser ablöschen.

Die fertigen Gnocchi mit den Tomaten in der Pfanne schwenken. Auf einen Teller geben und den Weißweinschaum drum herum verteilen. Mit ein paar frischen Basilikum-Blättern und halbierten Cherrytomaten verzieren.



Benita Meinen

Selbstgemachte Ravioli mit Ricotta-Spinat-Füllung, Zitronen-Espuma und geröstetem Ciabatta

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier
125 g Nudelgrieß
2 EL Nudelgrieß, zum Ausrollen
75 g Mehl
1 Prise Salz

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Eier, Nudelgrieß, Mehl und Salz vermengen und einen glatten Nudelteig herstellen. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 10 Minuten in den Kühlschrank legen. Ravioliteig mithilfe der Nudelmaschine ausrollen und Kreise ausstechen.

Für die Ricotta-Spinat-Füllung:

150 g Blattspinat
4 Cocktailtomaten, mit Grün
1 Zwiebel
50 g Parmesan
110 g Ricotta
Butter, zum Braten
2 EL Sahne
1 Prise Piment
1 Zweig Thymian
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blattspinat waschen, trockenschleudern, dann kurz pürieren. Spinat in eine Schüssel geben und Ricotta, Sahne, Piment, Muskat, Salz und Pfeffer zufügen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Parmesan reiben. Parmesan und Zwiebeln unterrühren und alles gut miteinander vermengen. Ricotta-Füllung auf die ausgestochenen Kreise geben, Ravioli verschließen und den Rand mit einer Gabel andrücken. Ravioli 4 Minuten in Salzwasser kochen. Butter in einer Pfanne auslassen und die Ravioli darin schwenken. Tomaten mit dem Thymian ebenfalls kurz in der Pfanne schwenken.

Für den Zitronen-Espuma:

1 Zitrone
1 Limette
1 Orange
1 Ei
100 g Sahne
100 ml Zitronen-Olivenöl
70 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zitrone und Limette abreiben. Danach Zitrone und Orange halbieren, jeweils den Saft auspressen und auffangen. Ei, Zitronensaft, Orangensaft, Zitronenabrieb und Limettenabrieb, Sahne, Salz und Pfeffer pürieren. Währenddessen langsam Zitronen-Olivenöl sowie Olivenöl hinzufügen. Alles weiter aufschäumen. Dann Sud in die Espumafflasche geben. Über Kopf Kapsel aufdrehen und schütteln. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für das Ciabatta:

½ Ciabatta
4 Cocktailtomaten
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl

Knoblauch abziehen. Ciabatta in Scheiben schneiden und im vorgeheizten Ofen kross backen. Dann mit einem Teil des Knoblauchs einreiben und mit Olivenöl beträufeln. Cocktailtomaten waschen und in einer heißen Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch kurz schwenken. Beim Anrichten mit zum Ciabatta geben.

Für die Garnitur:

50 Spinat

Spinat waschen und trockenschleudern. Grobe Stiele entfernen und dann zur Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. März 2022** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Kichererbsen-Tomaten-Eintopf

Zutaten für zwei Personen

Für den Eintopf:

150 g Kichererbsen
 3 reife Strauchtomaten
 100 g Blumenkohl
 4 Stangen Frühlingszwiebeln
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 300 ml Gemüsefond
 3 Zweige Koriander
 3 Zweige Basilikum
 3 Lorbeerblätter
 ½ TL gemahlener Kurkuma
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 2 EL Sesamöl
 Salz, aus der Mühle

Die rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Sesamöl glasig dünsten und Kurkuma darüber geben und mit anrösten. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch sowie Lorbeerblätter mit in die Pfanne geben. Alles zusammen andünsten und dann mit Gemüsefond ablöschen. Blumenkohl waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kichererbsen abwaschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Beides mit in die Pfanne geben und gar ziehen lassen. Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und für etwa 30 Sekunden in kochendes Wasser legen, anschließend abschrecken und mit einem kleinen Messer die Haut abziehen. Dann vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, schräg in ca. 4cm große Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Mit Cayennepfeffer würzen und nach Bedarf Gemüsefond dazu geben damit es nicht zu trocken wird. Nochmals bei reduzierter Hitze etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Koriander und Basilikum abrausen, trockenwedeln, die Blätter von den Stielen zupfen. Einen Teil der Blätter in feine Streifen schneiden für die Garnitur. Den Rest grob hacken. Kurz vor dem Ende der Garzeit Lorbeerblätter entfernen und Tomaten sowie gehackte Kräuter untermischen und ziehen lassen. Mit Salz abschmecken.

Den Eintopf in vorgewärmte tiefe Teller schöpfen und mit frischen Basilikum- und Korianderblättchen garniert servieren.