

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. März 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Philipp Ehrhardt

Gnocchi mit „vegetarischer Carbonara“ und geröstetem Brokkoli

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

400 g mehligkochende Kartoffeln
 2 Eier
 30 g Parmesan
 150 g Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen. Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen.

Kartoffeln abschütten und auf der Herdplatte gut abdampfen lassen. Kartoffeln stampfen, dann Mehl, Eigelbe und Parmesan zufügen und einen Gnocchiteig herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse zu einer Rolle formen und in kleine Stücke schneiden. Die Gnocchi in Salzwasser kochen und anschließend gut abtropfen lassen.

Für die „Carbonara“:

ca. 150 g getrocknete Tomaten in Öl
 1 Schalotte
 1 Zehe frischer Knoblauch
 2 Eier
 100 g Parmesan
 1 EL Olivenöl
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und scharf anbraten. Schalotte und Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit dazugeben, kurz anschwitzen.

Gnocchi mit in die Pfanne geben.

Parmesan reiben. Eier mit dem Parmesan verquirlen und mit Pfeffer würzen. Anschließend zu den Gnocchi in die ausgeschaltete Pfanne geben und stetig rühren, bis die Sauce cremig ist.

Für den Brokkoli:

200 g wilder Brokkoli
 2 Knoblauchzehen
 2 kleine Chilis
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli waschen und für ca. 3 Minuten mit den Kartoffeln kochen.

Anschließend das Öl mit den Chilis und dem Knoblauch in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli darin kräftig anrösten. Brokkoli aus der Pfanne nehmen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christina Geuking

Ofen-Aubergine mit Bulgur, Gurken-Tomaten-Salat, Paprika-Fetacreme und griechischem Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Aubergine:

- 2 kleine Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone, davon Abrieb & Saft
- 2 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL gemahlene Koriandersamen
- ½ TL Chiliflocken
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 7-10 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Beide Auberginen leicht einschneiden, etwa 1 cm tief und als Karomuster. Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone heiß abspülen, dann die Schale einer Hälfte abreiben, dann den Saft auspressen. Knoblauch, Zitronenabrieb und -saft, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Chiliflocken, Paprikapulver, Olivenöl und Salz verrühren und die Schnittflächen der Auberginen damit bestreichen. Auberginen für 20-30 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis sie sehr weich sind.

Für den Bulgur:

- 100 g Bulgur
- 2 EL Korinthen
- 4 Zweige Minze
- Salz, aus der Mühle

200 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Bulgur hineingeben und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Korinthen dazugeben und mit geschlossenem Deckel gar ziehen lassen.

Minze hacken und kurz vor dem Servieren unterheben.

Für den Gurken-Tomatensalat:

- ½ Gurke
- 3 bunte Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone, davon Saft
- 4 Zweige Koriander
- 4 Zweige Petersilie
- Olivenöl, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Gurke und Tomaten klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zitrone halbieren und auspressen. Koriander und Petersilie fein hacken. Gurke, Tomate, Zwiebel, Koriander, Petersilie und Olivenöl vermengen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Für die Tomaten-Fetacreme:

- 180 g Feta
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dattel, ohne Stein
- 4 getrocknete Tomaten in Öl
- 4 gegrillte Paprika aus dem Glas (Alternativ 2 EL Ajvar)
- Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und zusammen mit Feta, Dattel, getrocknete Tomaten und Paprika zu einer Creme pürieren. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

- 200 g Griechischer Joghurt
- 10 Rauchmandeln
- 10 lila Kalamari-Oliven

Gericht mit Joghurt, Rauchmandeln und Oliven anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marie-Louise Hüneke

Okonomiyaki: Japanischer Pfannkuchen mit selbstgemachter Okonomi-Sauce und japanischer Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Okonomi-Sauce:

- 3 EL Ketchup
- 3 EL vegane Worcestersauce
- 2 EL vegane Austernsauce
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Zucker

Alle Zutaten in einen Topf geben und mit einem Mixstab verrühren. Danach in eine Spritzflasche füllen.

Für den Pfannkuchen:

- 100 g geräucherter Tofu
- ½ Spitzkohl
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Eier, Größe M
- 130 g Weizenmehl
- 2 EL Kartoffelmehl
- 180 ml Gemüsefond
- 1 TL Sesam
- 50 g eingelegter, roter Ingwer
- 2 TL Sojasauce
- ½ TL Backpulver
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz

Tofu in kleine Stücke schneiden, kurz in Sesamöl anbraten, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

180 ml Gemüsefond mit dem Mehl und dem Kartoffelmehl in einer Schale mischen. Eier hinzufügen. Wirsingkohl putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Etwas für die Garnitur beiseitelegen. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Im Anschluss Tofu, Weißkohl, Frühlingszwiebel, Sojasauce und roter Ingwer in die Schale geben und alles gut durchmengen.

Sesamöl in der Pfanne erhitzen, die gesamte Mischung gleichmäßig verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 4-6 Minuten von jeder Seite braten.

In dieser letzten Minute den Teig mit Okonomi-Sauce bestreichen. Anschließend auf einen Teller legen.

- Sriracha-Gewürz, zum Abschmecken
- Sesamöl, zum Braten
- Muskatnuss, zum Reiben
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die japanische Mayonnaise:

- 1 Zitrone, davon Saft
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 1-2 TL Honig
- 1 EL Reissessig
- 1 EL Sojasauce
- 180 g neutrales Öl
- 1 Prise Salz

Zitrone halbieren und ca. einen Esslöffel Saft auspressen. Ei, Zitronensaft, Senf und Honig in einem hohen Gefäß mischen. Mit einem Pürierstab mixen und langsam das Öl zugeben. Mit Reissessig, Sojasauce und Salz abschmecken.

Pfannkuchen mit der Mayonnaise garnieren.

Für die Garnitur:

- 20 g Beni Shoga (eingelegter roter Ingwer)
- 1 EL getrockneter, gemischter Seetang (Aonori)

Pfannkuchen mit Ingwer und Seetang garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Zitzmann

Champignon-Tomaten-Couscous mit gerösteten Pinienkernen und panierten Rispentomaten

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous:

150 g Couscous
200 g braune Champignons
3 große Tomaten
4 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft
1 EL Butter
1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

170 ml Wasser mit der Butter aufkochen, den Couscous hineingeben, vom Herd nehmen, mit einem Tuch abdecken und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Champignons putzen und vierteln. Getrocknete Tomaten klein würfeln. Frische Tomaten halbieren, Inneres herauslösen und anschließend die Tomate klein schneiden. Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Olivenöl in eine Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe andrücken und in die Pfanne geben. Champignons und Tomaten zugeben und anbraten. Nach ca. 5 Minuten die Petersilie in die Pfanne geben, den Couscous mit einer Gabel auflockern und zu den restlichen Zutaten in die Pfanne geben.

Weiteres Olivenöl zugeben und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauchzehe entfernen.

Für die panierten Tomaten:

6 kleine Rispentomaten
1 Bund Basilikum
1 Ei
1 EL Milch
200 g Paniermehl
200 g Mehl
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikumblätter von den Stielen zupfen und die Blätter klein hacken. Mit dem Mehl vermengen. Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei mit der Milch verquirlen.

Tomaten halbieren und erst in der Mehlmischung wenden, dann in das Ei geben, dann erneut in die Mehlmischung geben und ein zweites Mal in das Ei tauchen. Anschließend im Paniermehl wälzen und in heißem Fett in einer Fritteuse goldbraun frittieren.

Für die Garnitur:

3 EL Pinienkerne

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und als Garnitur für den Couscous verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.