

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Februar 2023** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Simon Weber

Ofen-Rübchen mit Hummus, Dill-Orangen-Salat und Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für die Ofen-Rübchen:

6 kleine dünne bunte Möhren mit Grün
 5 Datteln, ohne Stein
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 1 Prise Zimt
 5 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 250 Grad Grillstufe vorheizen.

Datteln mit kochend heißem Wasser übergießen. Möhren vom Grün trennen und schälen. Datteln mit etwas Wasser im Hochleistungsmixer zu einer Paste mixen. Anschließend die Paste mit Olivenöl und den Gewürzen vermischen und die Karotten darin marinieren. Karotten für ca. 5 Minuten im Ofen grillen, sodass sie noch bissfest sind.

Für den Hummus:

250 g Kichererbsen, aus der Dose
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, davon Saft
 50 g flüssiges weißes Tahin
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und auspressen. Kichererbsen, Tahin, Knoblauch, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Olivenöl auf niedriger Stufe in einem Hochleistungsmixer zu einem cremigen, zarten Hummus mixen. Je nach Konsistenz mehr oder weniger ca. 80 ml eiskaltes Wasser dazugeben.

Für den Salat:

½ Bund Dill
 ½ Bund Minze
 ½ Bund Petersilie
 1 Zitrone, davon Saft
 1 Orange
 5 g rote Chilischoten
 1 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und 1 EL auspressen. Chili fein hacken. Orange filetieren und in dünne Streifen schneiden. Kräuter abbrausen, trocknen und grob hacken. Orangen mit den Kräutern, Olivenöl, Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer mischen und durchziehen lassen.

Für die Körner-Croûtons:

200 g weißes, einen Tag altes Körnerbrot
 2 Knoblauchzehen
 100 g vegane Butter
 Salz, aus der Mühle

Das Brot in 1-2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Vegane Butter in der Pfanne schmelzen lassen und die Brotwürfel darin knusprig anbraten. Kurz vor Ende den Knoblauch dazugeben und mit Salz würzen.

Für die Garnitur: Kichererbsen scharf in dem Olivenöl anbraten und mit dem Paprikapulver und Salz würzen. Dill hacken.
4 EL Kichererbsen, aus der Dose
½ Bund Dill
½ TL edelsüßes Paprikapulver
2 EL Olivenöl
Fleur de Sel , zum Würzen

Hummus mit den Karotten und dem Dill-Orangen-Salat auf dem Teller anrichten und mit den Croûtons, Kichererbsen und Dill dekoriert servieren.



Derya Buyantemur

Türkische Mantı mit Basilikum-Hack-Füllung, Tomatensauce und Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei
370 g Mehl, Type 405
1 gestrichener TL Salz

Mehl, 150 ml Wasser, Ei und Salz zu einem recht festen Nudelteig kneten. Abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

220 g Rinderhackfleisch
1 kleine Zwiebel
1 Bund Basilikum
1 TL gerebelter Basilikum
½ TL Salz
¼ TL Pfeffer

Zwiebel abziehen und reiben oder mit Hilfe einer Küchenmaschine sehr klein schneiden. Basilikum fein hacken und mit Zwiebeln, Hackfleisch, Salz, Pfeffer und getrocknetem Basilikum vermischen.

Für die Fertigstellung:

Den Teig in zwei Teilen dünn ausrollen und kleine Quadrate schneiden. Mit der Masse befüllen und die Ränder fest zudrücken.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz hinzufügen, dann die Teigtäschchen darin ca. 5-7 Minuten garziehen.

Für die Sauce:

2 EL Butter
2 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver
1 Prise Zucker
2 TL getrocknete Minze
2 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alles in einer Pfanne erhitzen und anrösten. Mit 30-50 ml Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Joghurt:

250 g Sahnejoghurt
1 Knoblauchzehe

Knoblauch abziehen, reiben und in den Joghurt unterrühren.

Mantı auf Teller anrichten, mit Joghurt und Tomatensauce servieren.



Daniel Kroneder

Südtiroler Schlutzkrapfen mit Spinat-Topfen-Füllung

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei, Größe M
75 g Roggenmehl
50 g Mehl, Type 550
1 TL Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mehlsorten vermischen, in einer Schüssel zu einer Mulde formen und salzen. Ei mit 30 ml lauwarmem Wasser und Öl verquirlen, in die Mulde gießen und von innen nach außen zu einem glatten Teig verkneten. Die Konsistenz des Teiges ggf. mit etwas lauwarmem Wasser optimieren. Den Teig zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

150 g frischer Spinat
1 kleine Zwiebel
½ Knoblauchzehe
1 TL Butter
50 g Topfen
5 g Parmesan
1 TL Schnittlauch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat kurz in kochendem Wasser blanchieren, gut auspressen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Butter dünsten. Spinat hinzugeben und etwas auskühlen lassen. Parmesan reiben, Schnittlauch fein schneiden. Topfen, 1 Teelöffel Parmesan und Schnittlauch dazugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

25 g Butter

Den Teig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und möglichst schnell verarbeiten, damit er nicht austrocknet. Mit einem runden Ausstecher Kreise ausstechen.

Die Füllung mit einem kleinen Löffel in die Mitte geben. Den Rand etwas mit Wasser anfeuchten und den Teig halbmondförmig zusammenfallen. Sofort die Ränder mit dem Finger etwas andrücken.

Schlutzkrapfen in Salzwasser kochen, mit einem Schaumlöffel entnehmen und beiseitestellen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und so lange erhitzen, bis sie eine goldbraune Farbe annimmt. Anschließend die Butter durch ein feines Passiertuch geben. Schlutzkrapfen kurz in der Nussbutter schwenken.

Für die Garnitur:

10 g Parmesan
Einige Halme Schnittlauch

Parmesan reiben. Schnittlauch schneiden.

Schlutzkrapfen auf Teller anrichten und mit Parmesan und Schnittlauch garniert servieren.



Thomas Drumm

Herzhafte Bananensuppe mit Koriander und Erdnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

1,5 überreife Bananen
1 Schalotte
½ rote Chilischote
2 Orangen, davon Saft
100 ml Gemüsefond
200 ml Kokosmilch
½ TL Currypulver
½ TL Kurkuma
1 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Orangen auspressen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken. Schalotte in einem Topf in Öl glasig dünsten.

Bananen dazugeben. Currypulver, Kurkuma und die Hälfte der Chili zugeben und kurz mitdünsten.

Mit Fond, Kokosmilch und 100 ml Orangensaft ablöschen, aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

½ Bund Koriander
4 EL Erdnüsse

Koriander waschen, trocken schütteln und mit den Erdnüssen grob hacken.

Suppe in Tellern anrichten und mit Erdnüssen, Koriander und der restlichen Chili garniert servieren.