

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. März 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Vishi Parameswaran

Couscous-Türmchen mit Auberginen-Tomaten-Ragout, Avocado-creme und Joghurtsauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous:

200 g Instant Couscous
 1 Limette, davon Abrieb & Saft
 Sanddorn-Öl, zum Abschmecken

Den Couscous in 1,5-facher Menge gesalzenem, heißem Wasser ca. 5 Minuten ziehen lassen. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und beiseitestellen. Dann halbieren und Couscous mit einem Spritzer Limettensaft und Sanddornöl abschmecken.

Für das Auberginen-Tomaten-Ragout:

1 Aubergine
 8 Rispentomaten
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Chili
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 TL Tomatenmark
 1 Prise rosenscharfer Paprika
 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine waschen, Enden entfernen und Rest in kleine Stücke schneiden. In heißem Olivenöl bei hoher Hitze anbraten. Hälfte der roten Zwiebel hacken und hinzufügen. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten halbieren und mit etwas Olivenöl zu Auberginen in die Pfanne geben, Hitze reduzieren und die Tomaten mitbraten. Tomatenmark hinzufügen und einköcheln lassen. Knoblauch abziehen, klein hacken und mit in die Pfanne geben. Hitze nochmal etwas reduzieren und Tomaten mit einem Kochlöffel leicht zerdrücken. Petersilienblättchen abzupfen und ebenfalls mit in die Pfanne geben und alles kurz durchschwenken. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

Für die Avocado-creme:

1 Avocado
 1 Prise rosenscharfer Paprika
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Messer einritzen, dann mit einem Löffel aus der Schale nehmen und in eine Schüssel geben. Zweite Hälfte der roten Zwiebel (s.o.) in feine Würfel schneiden und zur Avocado in die Schüssel geben. Limettensaft (s.o.) hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Für die Joghurtsauce:

120 g Sojajoghurt
 ½ Bund Minze
 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln und abgezapfte Blätter fein hacken. Joghurt mit Kreuzkümmel, Salz und Minze vermischen. Abrieb von der Limetten hinzugeben (s.o.).

Für die Garnitur:

10 Walnusskerne
 30 g Granatapfelkerne
 2 Zweige glatte Petersilie
 2 EL Ahornsirup

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Mit Ahornsirup karamellisieren lassen.

Das Gericht mit Hilfe eines Dessertrings auf Tellern anrichten, mit Walnüssen, Granatapfelkernen und Petersilie garnieren und servieren.



Marcel Kleewein

Bánh xèo: Vietnamesische Crêpe mit würzigem Ofen-Blumenkohl und Feta-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Ofen-Blumenkohl:

- 1 großer Blumenkohl
- 1 Zitrone, davon Abrieb & Saft
- 2 TL Tahini
- 2 TL Ahornsirup
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 TL Paprikapulver
- ¼ TL Rauchsatz
- ½ TL Fleur de Sel
- ½ TL gemahlener Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Blumenkohl waschen, trockentupfen, in kleine Röschen teilen und in eine Schüssel geben. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Einen Teil des Abriebs für den Dip aufbewahren. Anschließend auspressen. Für die Marinade Öl mit Zitronensaft und -abrieb, Ahornsirup, Fleur de Sel, Rauchsatz, Pfeffer, Kurkuma, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Tahini vermengen. Über die Blumenkohlröschen geben und alles gut miteinander vermengen. Auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 25 Minuten rösten. Zwischendurch wenden.

Für die Teigschale:

- 85 g Reismehl
- 30 g Maisstärke
- 3 TL Kurkuma
- 50 ml Kokosmilch
- 1 Prise Salz

Reismehl, Maisstärke, Salz und Kurkuma in eine Schüssel sieben und mit Kokosmilch und 225 ml lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig vermengen. Eine große Schöpfkelle in das heiße Fritteusen-Fett tauchen, anschließend mit der Unterseite in den Teig tauchen. Dann den Teig an der Schöpfkelle im Fett ausbacken bis er knusprig wird und man ihn von der Kelle abstreifen kann.

Für den Feta-Dip:

- 200 g Frischkäse
- 75 g Feta
- 2 EL Ajvar
- 2 TL Harissapaste
- ½ TL gemahlener Kümmel

Frischkäse zusammen mit Ajvar, zerbröseltem Feta, Harissa, Kümmel und etwas Zitronenabrieb zu einem cremigen Dip vermischen.

Für die Garnitur:

- 2 TL heller Sesam
- 4 Kapernäpfel
- 30 g Granatapfelkerne

Kapernäpfel in der Fritteuse frittieren. Gericht mit Kapern, Sesam und Granatapfelkernen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Regina Murphy

Dreierlei vom Kohlrabi: Kohlrabi-Schnitzel mit Mandel-Panierung & Kohlrabi-Röllchen mit pikantem Frischkäse & Kohlrabi-Rahmgemüse

Zutaten für zwei Personen

Für das Kohlrabi-Schnitzel:

1 großer Kohlrabi
1 Ei (M)
100 g gehobelte Mandeln
20 g Butter
Mehl, zum Pannieren
Neutrales Pflanzenöl, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kohlrabi waschen und schälen. In der Mitte halbieren und zwei 0,5 cm dicke Scheiben von der Mitte aus abschneiden. Ebenfalls 4 sehr dünne Scheiben aus der Mitte hobeln und für die Röllchen beiseitelegen. Restlichen Kohlrabi mit einem Gemüsehobel dünn hobeln und für das Rahmgemüse aufheben. Kohlrabi-Schnitzel in Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trockentupfen. Ei aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl, verquirltem Ei und Mandeln eine Panierstraße aufbauen und Kohlrabi darin panieren. Öl und Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Schnitzel auf beiden Seiten goldbraun braten.

Für das Kohlrabi-Rahmgemüse:

1 großer Kohlrabi mit zarten Blättern
1 kleine Karotte
1 Bund Frühlingszwiebel (mit langem Grün)
1 Limette, Saft
150 ml Milch
150 ml Sahne
75 g Schmand
40 g Butter
150 ml Gemüsefond
15 g Mehl 405
½ Bund glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi und Karotte waschen und schälen. Beides dünn hobeln. Kohlrabiblätter für die Garnitur zur Seite legen. Gemüse im Salzwasser blanchieren, abschrecken und beiseitestellen. Frühlingszwiebel putzen und weißen Teil in dünne Ringe schneiden. Grünen Teil für Kohlrabi-Röllchen aufbewahren.

Butter in einem Topf schmelzen, Frühlingszwiebelringe andünsten, Mehl einrühren und nach und nach Fond, Sahne und Milch bis eine Schwitze entstanden ist. Schmand unterrühren. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und unter Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Kohlrabi und Karotte hineingeben und ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kurz vor dem Servieren unter das Gemüse heben.

Für die Kohlrabi-Röllchen:

1 Karotte
80 g Frischkäse
75 g Schmand
½ TL Chilipulver
½ rosenscharfes Paprikapulver
½ TL Piment d'Espellette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fein gehobelte Kohlrabi-Scheiben etwa 30 Sekunden blanchieren. Frischkäse mit Chili, Paprikapulver, Piment d'Espellette und Schmand vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Verbliebene Limettenhälfte auspressen und Creme mit Saft abschmecken. Karotte schälen und vier sehr dünne Stifte, ca. 10 cm lang, abschneiden. Grün von zwei Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Außerdem vier lange, dünne Streifen abschneiden und ca. 10 Sekunden in Salzwasser blanchieren, abschrecken und trocken tupfen. 4 Kohlrabischeiben nebeneinander ausbreiten. Einen Streifen Frischkäsecreme auftragen. Mit Frühlingszwiebelröllchen und Karottenstiften belegen. Zusammenrollen und mit einem Frühlingszwiebelhalm festbinden.

Für die Garnitur:

Glatte Petersilie

Kohlrabiblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Beides als Deko verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Torben Lippert

Pochiertes Ei mit Senfsauce, Kartoffelstampf und gemischtem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Senfeier:

2 Eier
2 EL heller Essig
1 TL Salz

In einem großen Topf Wasser zum Sieden bringen und Essig dazugeben. Eier einzeln aufschlagen und einzeln in eine Tasse geben. Wasser mit einem Löffelstiel rühren bis ein kleiner Strudel entsteht. Ei direkt in die Mitte des Strudels des siedenden Wassers vorsichtig gleiten lassen und circa 2-3 Minuten kochen.

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln
90 ml Milch
4 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen. Milch in einem Topf erwärmen. Butter, warme Milch, Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss zu den Kartoffeln geben und alles zu einem Stampf verarbeiten.

Für die Senfsauce:

1 Zitrone, davon Abrieb
50 ml Sahne
2 EL Butter
450 ml Gemüsefond
4 EL mittelscharfer Senf
1 EL weißer Balsamicoessig
2 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf schmelzen lassen, Mehl rühren und alles kurz aufkochen lassen bis eine Schwitze entsteht. Mit Milch und Fond ablöschen. Konsistenz der Sauce durch Zugabe von Gemüsefond und/oder Milch bestimmen. Senf einrühren und Sauce mit Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Nochmals aufkochen lassen und servieren.

Für den gemischten Salat:

100 g Feldsalat
50 g Lollo Rosso
2 Tomaten
1 Gurke
1 rote Zwiebel
4 EL Himbeeressig
2 EL Senf
3 TL Honig
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat und Lollo Rosso waschen, trockentupfen und Wurzeln entfernen. In mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten und Gurke waschen und klein schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Öl, Essig, Senf und Honig mit einem Schneebesen gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.