

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. April 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Melina Gross

Orientalischer Kichererbsensalat mit gerösteter Paprika, Paprika-Sonnenblumenkern-Paste, gegrillter Aubergine und Zucchini und Lavash

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

1 Dose Kichererbsen
 3 rote Paprika
 30 g geröstete Pistazie ohne Schale und Salz
 60 g entsteinte Datteln
 1 Zitrone, davon Saft
 1 Bund glatte Petersilie
 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
 ½ - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL Pul Biber
 1 Prise Kurkuma
 4 EL Olivenöl
 Olivenöl, zum Einreiben
 Salz, aus der Mühle

Für die Paste:

125 g Sonnenblumenkerne
 1 Zitrone, davon Saft
 1 TL mildes Paprikamark
 1 TL Tahin
 1-2 TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ - 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
 ½ TL Pul Biber
 2 TL getrocknete Minze
 ½ TL Kurkuma
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Zucchini und Aubergine:

1 Zucchini
 1 kleine Aubergine
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, davon Saft
 2 EL getrockneter Oregano
 2 EL getrockneter Thymian
 2 EL helle Sesamsaat
 2-3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Grill vorheizen.

Paprika rundum einölen. Ca. 15 Minuten backen bis sich die Haut dunkel färbt (ggf. zwischendurch wenden). Herausnehmen und 5-10 Minuten zugedeckt in einem Tuch nachdämpfen lassen. Mit einem Messer oder Sparschäler die Haut abziehen. Eine Paprika für die Paste zur Seite legen. Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Datteln zerkleinern. Zitrone halbieren und entsaften. Petersilie hacken. Pistazien halbieren. Kichererbsen abgießen und mit Paprikastreifen, Datteln, Pistazien, Petersilie, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Pul Biber, Kurkuma, Öl, Zitronensaft und Salz in einer Schüssel vermengen.

Zitrone halbieren und auspressen. Sonnenblumenkerne in reichlich heißes Wasser legen oder 5-10 Minuten in einem Topf mit Wasser kochen. Zurückgelegte Paprikaschote halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Sonnenblumenkerne abgießen und abtropfen lassen und mit Paprikamark, Olivenöl, Paprikapulver, Pul Biber, Minze, Kurkuma, Tahin und 2 TL Zitronensaft in einem hohen Gefäß oder Mixer zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Verzehr kaltstellen.

Aubergine und Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Aubergine ggf. salzen und mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend mit einem Tuch abtupfen.

Knoblauch abziehen und reiben. Oregano, Thymian und Sesam in einem Multizerkleinerer mixen. Gemüse in einer Schüssel mit Öl, geriebenen Knoblauch und Kräutermix mischen.

Aubergine mit der Marinade in einer Grillpfanne bei mittelhoher Hitze ca. 8 Minuten von beiden Seiten braten. Zucchini ebenso für ca. 4 Minuten in der Pfanne braten.

Für das Lavash: Mehl, Salz und 100 ml Wasser zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten. Gegebenenfalls die doppelte Menge der Zutaten in einer Küchenmaschine 10 Minuten zu einem Teig kneten lassen. Teig kurz ruhen lassen.

150 g Mehl
½ TL Salz
Mehl, zum Ausrollen

Teig in 4 Stücke teilen und zu Kugeln formen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen. Immer wieder wenden und neu ausrollen. Sobald der Teig dünn genug ist, den Teig in die heiße beschichtete Pfanne legen. Ca. 20-40 Sekunden auf einer Seite backen. Wenden und wieder 30-40 Sekunden backen. Diesen Vorgang so oft wiederholen bis sich der Teigfladen aufbläht und Luftblasen wirft. Sobald der Teig keine Luftblasen mehr wirft und die Blasen sich dunkel färben, das Brot aus der Pfanne nehmen. Brot in ein feuchtes Trockentuch und eine Tüte einrollen und mit den anderen Kugeln weiter verfahren.

Für die Garnitur: Gericht mit Chilifäden garnieren.
Einige Chilifäden

Auf große Teller abwechselnd Zucchini- und Auberginenscheiben zu einem Kreis legen. Einen Servierring mittig setzen. Ein Viertel der Paste einfüllen und glattstreichen. Mit Kichererbsen-Salat bedecken, darauf eine weitere Schicht Paste und wieder Kichererbsen-Salat geben. Vorsichtig den Ring abziehen, mit Chilifäden garnieren und Lavash dazulegen.



Paul Stephan

Gebratene Kräuterseitlinge mit Hefecreme, Brezenknödel, Rotweinschalotten, Rotkohlsalat und frittierter Petersilie

Zutaten für zwei Personen

Für die Brezenknödel:

3 altbackene Laugenbrötchen
1 Ei
50-100 ml Milch
50 g glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Petersilie hacken. Laugenbrötchen würfeln, in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Ei, Milch und Petersilie dazugeben und für ein paar Minuten zur Seite stellen.

Knödelmasse durchkneten und in Frischhaltefolie zu einem dünnen Serviettenknödel („Bonbon“) einrollen. Anschließend in Alufolie einrollen.

Den Serviettenknödel in heißes (nicht kochendes!) Wasser geben und ca. 15 Minuten kochen lassen.

Knödel aus dem Wasser holen, auspacken und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne auf mittlerer Hitze mit Butterschmalz goldbraun anbraten.

Für die Hefecreme:

2 Würfel frische Hefe
200 ml Sahne
2-3 EL Butter

Hefewürfel zerbröseln und in den heißen Ofen geben. Hefe aus dem Ofen holen und in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze mit etwas Butter und der Sahne vermengen.

Für die Kräuterseitlinge:

2-3 große, dicke Kräuterseitlinge
2 Knoblauchzehen
5 Zweige Thymian
Butterschmalz, zum Anbraten

Knoblauch abziehen. Kräuterseitlinge halbieren, auf der Schnittseite rautenförmig einritzen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Butterschmalz auf der Schnittseite anbraten. Hitze reduzieren, die Pilze wenden, Knoblauchzehen und Thymian dazugeben und die Pilze mit dem Butterschmalz arrosieren.

Für die Rotweinschalotten:

8 Schalotten
250 g Butter
300 ml Rotwein

Schalotten abziehen, klein schneiden und mit etwas Butter in einer Pfanne anschwitzen. Restliche Butter klein würfeln und in das Tiefkühlfach geben. Schalotten mit Rotwein ablöschen und etwas reduzieren lassen. Schalotten aus der Pfanne holen und beiseitestellen. Butterwürfel aus dem Kühler bei starker Hitze peu à peu in den Rotwein geben und unter ständigem Rühren vollständig „schmelzen“ lassen (aufmontieren). Schalotten zurück in die Sauce geben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

Für den Rotkohlsalat:

200 g Rotkohl
1 rote Zwiebel
2 EL Apfelsaft
1 EL Apelessig
1 Prise Zucker
2 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen. Rotkohl und Zwiebel sehr fein schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit Zucker und Salz durchkneten. In den Kühlschrank stellen.

Etwas den ausgetretenen Rotkohlsaft abgießen. Den Rotkohlsalat mit Apfelsaft, Apelessig, und Öl marinieren und abschmecken.

Für die Garnitur:

½ Bund glatte Petersilie
Neutrales Öl, zum Frittieren

Öl in einer Fritteuse oder in einem Topf auf 170 Grad erhitzen. Petersilie darin kurz frittieren, nicht zu dunkel werden lassen, und auf Küchenkrepp abtropfen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Norbert Prager

Kaspressknödel mit Schmand-Dip und Spitzkohl-Apfel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für Kaspressknödel:

130 g Knödelbrot
1 kleine Zwiebel
½ Knoblauchzehe
40 g Butter
150 ml Milch
140 g Bergkäse
2 Eier
20 g Parmesan
1 Bund glatte Petersilie
40 g Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Petersilie hacken und etwas für den Salat und Dip beiseitestellen. Petersilie mit Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit der Hälfte der Butter anbraten und dann mit Milch übergießen und kurz aufkochen lassen. Das Milchgemisch über das Knödelbrot geben und einweichen lassen. Bergkäse in Würfel schneiden und zusammen mit den Eiern und dem Mehl unter die Brotmasse mengen. Den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. In der Pfanne die restliche Butter erhitzen und mit einem Löffel Teighäufchen in die heiße Pfanne setzten, plattdrücken und langsam von beiden Seiten langsam goldbraun backen. Parmesan reiben und zum Schluss über die Knödel streuen.

Für den Spitzkohl-Apfel-Salat:

300 g Spitzkohl
1 kleiner roter Apfel
1 Schalotte
½ EL Kümmelsamen
100 g Walnüsse
2 TL flüssiger Honig
30 ml Apfelessig
30 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben, etwas einsalzen, den Kümmel dazu geben und mit den Händen durchkneten. Schalotte abziehen, fein hacken, im Pflanzenöl glasig dünsten und mit Apfelessig ablöschen. Mischung über Spitzkohl geben. Apfel würfeln und ebenfalls zum Salat geben. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und auch zum Salat geben. Alles mischen und Honig zum Salat geben. Mit etwas Petersilie bestreuen.

Für den Dip:

200 g Schmand
½ Knoblauchzehe
1 Limette, davon Saft
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Schnittlauch fein schneiden. Limette halbieren und auspressen. Schmand mit etwas Limettensaft, Knoblauch und Schnittlauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie nach Geschmack noch unterheben.

Kaspressknödel auf Tellern anrichten und mit Schmand-Dip und Salat servieren.



Kurt Kolf

Rote-Linsen-Curry und selbstgebackenes Brot mit Feta-Füllung

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

200 g rote Linsen
4 mittelgroße Karotten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
100 g Tomatenmark
1 TL rote Currypaste
500 ml Gemüfefond
3 Zweige Petersilie
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotten schälen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl im Topf erhitzen. Karotten, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Currypaste und Tomatenmark dazugeben und mit anschwitzen. Mit der Hälfte vom Fond aufgießen, die Linsen dazugeben und alles köcheln lassen. Den restlichen Fond nach und nach aufgießen. Mit Salz abschmecken. Petersilie fein hacken und zum Schluss über das Curry geben.

Für den Teig:

200 g Dinkelmehl
½ Pck. Backpulver
1 EL Pizzagewürz
2 EL Olivenöl
½ EL Salz

Mehl mit Salz, Pizzagewürz, Backpulver und Olivenöl mischen. Mit 150 ml Wasser zu einem Teig kneten und ca. 1 cm dick ausrollen.

Für die Brot-Füllung:

150 g Feta
6 Stück eingelegte, scharfe Peperoni
1 EL geräuchertes Paprikapulver
1 EL Olivenöl

Feta in Scheiben schneiden und auf den ausgerollten Teig legen. Mit Paprikapulver bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Peperoni um den Feta legen, den Teig zuklappen, an den Rändern festdrücken und zu kleinen Broten formen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 20 min. knusprig backen und das Brot aufschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. April 2023 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Auberginen-Saté mit würziger Erdnusssauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce:

25 g geröstete Erdnüsse
 ½ kleine rote Chilischote
 1 Limette, davon Saft
 50 g Erdnussbutter
 1 EL dunkle Sojasauce
 1 TL rote Currypaste
 50 ml Kokosmilch
 ½ EL Kokosblütenzucker
 1 Zweig Koriander

Die Erdnüsse fein hacken. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls fein schneiden. Beides mit der Erdnussbutter, Sojasauce, Currypaste und Kokosmilch verrühren. Mit Limettensaft und Kokosblütenzucker abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken und unter die Sauce mischen.

Für die Auberginen:

2 Auberginen
 50 g Ketjap Manis
 2 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle

Auberginen putzen, waschen und der Länge nach in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden. Diese auf beiden Seiten mit Salz bestreuen, nebeneinander auf ein Blech legen und 10 Minuten ziehen lassen. Trocken tupfen, von beiden Seiten dünn mit Ketjap Manis bestreichen und wellenartig auf lange Holzspieße stecken.

Pflanzenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Auberginen-Satés darin auf jeder Seite etwa 3–4 Minuten garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und die Erdnusssauce dazu servieren.