

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Februar 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Tandiss Rezazadeh

Kokosreis mit Sticky Tofu, Sesam-Brokkoli und Erdnuss-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Reis:

150 g Basmati
 150 ml Kokosnussmilch
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reis mit 150 ml Wasser, Kokosmilch und einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel für ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist und dann zur Seite stellen.

Für den Brokkoli:

250 g Brokkoli
 3 EL Erdnussöl
 2 TL Sesamöl
 3 EL helle Sesamsaat
 Salz, aus der Mühle

Brokkoli waschen, in Röschen teilen und mit Sesam- und Erdnussöl beträufeln. Brokkoli auf einem Backblech verteilen und für 10-15 Minuten im Ofen backen. Sesam in einer Pfanne anrösten. Brokkoli aus dem Ofen holen und mit Sesam bestreuen.

Für den Tofu:

200 g fester Tofu
 1 Schalotte
 3 Knoblauchzehen
 10 g Ingwer
 1 Limette
 3 EL Agavendicksaft
 3 EL Sojasauce
 2 EL Sesamöl
 2 TL Chiliflocken
 40 g Speisestärke
 Neutrales Öl, zum Anbraten

Tofu in einem Küchentuch einwickeln bis der Tofu sich trocken anfühlt. Anschließend in kleine Würfel schneiden und in der Speisestärke wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin goldbraun anbraten. Ingwer und Knoblauch abziehen und reiben. Schalotte abziehen und würfeln. Limette halbieren und auspressen.

Limettensaft, Ingwer, Knoblauch, Schalotte, Sesamöl, Sojasauce und Agavendicksaft miteinander vermengen. Tofuwürfel aus der Pfanne nehmen und Sauce zum leichten Reduzieren in die Pfanne geben. Nach ca. 3-4 Minuten die Tofuwürfel wieder dazugeben, so dass die Tofuwürfel komplett mit der Marinade umgeben sind.

Für den Dip:

200 g geschälte Erdnüsse
 20 ml Erdnussöl
 1 TL Sriracha-Sauce
 5 g Zucker
 5-10 g Salz

Erdnüsse in einer Pfanne rösten bis sie duften. Anschließend zusammen mit dem Öl, Salz und Zucker in einen Mixer geben und mixen. Mit der Sriracha-Sauce vermengen. Eventuell etwas Wasser dazugeben, falls der Dip zu fest ist.

Für die Garnitur:

½ Bund Koriander

Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und als Garnitur verwenden.

Gericht auf Teller anrichten und mit dem Erdnuss-Dip und Koriander garniert servieren.



Richard Decker

Weißer Tomatensuppe mit Tomaten-Tatar, Basilikum-Öl, Burrata und Brotchip

Zutaten für zwei Personen

Für die Tomatensuppe:

1 kg Rispentomaten
200 ml Sahne
2 Prisen Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten waschen, klein schneiden und zusammen mit Salz und 1 Prise Zucker in einem Mixer pürieren. Tomatenmasse in ein Küchentuch geben und in einem Sieb über einen Topf abtropfen lassen. Mit Sahne auffüllen, aufkochen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Für das Öl:

100 g Basilikum
200 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Basilikum mit Öl pürieren und mit Salz würzen. Anschließend das Öl in eine Dosierflasche geben und im Kühlschrank kalt stellen.

Für den Brotchip:

½ Ciabatta
2 EL Olivenöl

Ciabatta dünn aufschneiden und mit etwas Öl beträufeln und in der Pfanne knusprig ausbacken.

Für das Tatar:

400 g Mini-Rispentomaten
1 weiße Zwiebel
2 Schalotten
100 g Butter
2 Zweige Oregano
2 Zweige Thymian
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, halbieren, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine feine Würfel schneiden. Zwiebel und Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit Butter und etwas Zucker und Salz in einer Pfanne glasig anschwitzen. Thymian und Oregano abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Tomaten und Zwiebeln in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian und Zucker abschmecken. Tatar in tiefen Tellern mit Hilfe eines Servierings anrichten.

Für den Burrata:

2 Kugeln Burrata
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Burrata halbieren und mit etwas Pfeffer würzen.

Burrata auf das Tomatentatar geben und Brotchip oben drauf legen. Weiße Tomatensuppe angießen und mit Basilikum-Öl dekoriert servieren.



Isabé von Kalben

Gemüse-Bulgur-Pfanne mit Schafskäse und Koriander-Limetten-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Bulgur:

- 150 g Bulgur (Vermicelli Mix)
- 2 Schalotten
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Schalotten abziehen, fein würfeln und mit dem Öl in einer Pfanne anschwitzen. Bulgur dazu geben und kurz mit anbraten. Ebenso mit dem Tomatenmark verfahren. Das Ganze mit 300 ml Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen lassen. Mit Salz, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken und zur Seite stellen.

Für das Gemüse:

- 1 kleine Petersilienwurzel
- 1 Stange Lauch
- 1 große Karotte
- 100 g Sellerieknolle
- 1 Prise Currypulver
- 1 Prise Korianderpulver
- 50 ml Olivenöl
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilienwurzel, Karotte und Sellerie schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit Curry, Koriander und Olivenöl in einer Schüssel mischen und auf einem Blech verteilen. Salzen und Pfeffern und Gemüse im Ofen ca. 20 Minuten backen. Lauch in schmale Ringe schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten.

Für die Sauce:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL gelbe Currypaste
- 1 EL Harissa
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise gemahlener Thymian
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. 1 EL Zitronensaft mit Tomatenmark, Currypaste, Harissa, Zimt, Olivenöl und Knoblauch vermischen und mit Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Thymian abschmecken.

Für den Dip: Koriander abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. 2 EL Koriander mit Joghurt, Tahin und Crème Fraîche verrühren und mit Limettenabrieb, Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

- 150 g Joghurt
- 2 EL Crème fraîche
- 1 Limette
- ¼ Bund Koriander
- 1 TL Tahin
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Schafskäse zerbröseln. Sesam in einer Pfanne anrösten.

- 100 g Schafskäse
- 2 EL schwarzer Sesam

Bulgur, Gemüse und die Sauce in der Pfanne vermischen und anschließend auf Teller anrichten. Schafskäse und Sesam darüber streuen und mit dem Dip garniert servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. Februar 2022 ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Saure Bohnensuppe

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

5 vorwiegend festkochende Kartoffeln
500 g saure Schnibbelbohnen, im
Beutel
2 Zwiebeln
300 g Crème fraîche
100 g veganer Zwiebelschmalz
1 L Gemüsefond
50 ml heller Essig
1 Bund Petersilie
1 Bund Majoran
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Salzwasser garkochen.

Zwiebeln abziehen, klein schneiden und im Zwiebelschmalz in einem Topf anschwitzen. Mit Gemüsefond abgießen und köcheln lassen.

Bohnen abgießen und mit dem Essig zu den Zwiebeln geben. Crème fraîche unterheben und köcheln lassen. Kartoffeln abgießen und in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie und Majoran abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und über die Suppe streuen.

Suppe in tiefen Tellern anrichten und servieren.