

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Februar 2022** ▪  
**Vegetarisch mit Nelson Müller**



**Tanja Westerwinter**

**Aprikosen-Chili-Couscous mit gratinierter Ziegenkäse-Aprikose und Pistazien-Vinaigrette**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Couscous:**

200 g Couscous  
 3 Frühlingszwiebeln  
 50 g getrocknete Aprikosen  
 1 Chilischote  
 1 Zitrone  
 500 ml Gemüsefond  
 1 TL Ras el-Hanout  
 Olivenöl, nach Belieben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft mit Grillfunktion vorheizen.

Gemüsefond in einem Topf einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und den Couscous einrühren. Ca. 3-5 Minuten zugedeckt quellen lassen. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden, getrocknete Aprikosen fein würfeln. Chili waschen, längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Alles in den Couscous geben. Zitrone waschen und abreiben. Abrieb und Ras el Hanout zusätzlich in die Couscous-Masse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben Olivenöl dazu geben damit die Masse nicht klebt.

**Für die Ziegenkäse-Aprikosen:**

2 frische Aprikosen  
 200 g Ziegenweichkäse

Aprikosen waschen, halbieren und entkernen. Auf ein Backblech legen, Ziegenkäse darauflegen und im Ofen gratinieren.

**Für die Pistazien-Vinaigrette:**

75 g grüne Pistazien ohne Schale  
 1 Chilischote  
 1 Zitrone  
 1 EL Agavendicksaft  
 4 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pistazien fein hacken. Chili waschen, längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Zitrone waschen und halbieren, Saft auspressen und auffangen. Pistazien, Chili, Zitronensaft und Olivenöl zu einem Dressing vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.

Die Couscous-Masse in einem Speisering auf den Teller geben und die Ziegenkäse-Aprikose darauflegen. Pistazien-Vinaigrette rundherum träufeln und servieren.



Tatjana Zöh

## Mit Basilikum-Ricotta gefüllte Zucchini-Röllchen und Couscous

Zutaten für zwei Personen

### Für die Zucchini:

1 große Zucchini  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zucchini mit einer Mandoline längs in dünne Scheiben hobeln. Zucchinischeiben auf ein Backblech mit Backpapier legen, salzen und im Ofen 5 Minuten backen. Danach auskühlen lassen. Zucchini mit Küchenpapier trocken tupfen.

### Für die Füllung:

2 Knoblauchzehen  
150 g Ricotta  
50 g körniger Frischkäse  
50 g Parmesan  
2 Zweige krause Petersilie  
1 Bund Basilikum  
1 TL Chiliflocken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ricotta, Frischkäse und Parmesan in einen Mixer geben. Knoblauch abziehen und in grobe Stücke hacken. Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Knoblauch und Kräuter mit in den Mixer geben und alles miteinander zu einer cremigen Masse vermengen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils 1 EL der Füllung auf die Zucchinischeiben geben, verstreichen und aufrollen.

### Für die Tomatensauce:

100 g Cherrytomaten  
125 ml passierte Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
250 g Mozzarella  
1 TL getrockneter Basilikum  
1 TL getrockneter Oregano  
1 TL getrockneter Thymian  
1 TL getrockneter Rosmarin  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Basilikum, Oregano, Thymian und Rosmarin in die passierten Tomaten geben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatensauce in die Auflaufform geben. Die Cherrytomaten waschen und auch in die Auflaufform geben. Die Zucchinirollchen mit der zugerollten Seite nach unten in die Auflaufform legen. Mozzarella in kleine Stücke zupfen und über die Zucchinirollchen streuen. Alles zusammen für 20-25 Minuten bei 180 Grad Umluft in den Ofen geben.

### Für den Couscous:

250 g Couscous  
250 ml Gemüsefond  
1 TL Olivenöl + Olivenöl zum Beträufeln  
1 TL Salz

Gemüsefond mit Salz und Olivenöl in einen Topf geben, gut verrühren und zum Kochen bringen. Anschließend Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und zugedeckt für ca. 3-5 Minuten quellen lassen. Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Olivenöl beträufeln.

Den Couscous auf einen Teller geben und die Zucchinirollchen mit der Sauce darauf verteilen und servieren.



**Denis Küper**

## **Kräuter-Polenta mit gemischten Pilzen und Rote-Bete-Radicchio-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Polenta mit Pilzen**

100 g Champignons  
 50 g Kräuterseitlinge  
 50 g Austernpilze  
 80 g Instant-Polenta  
 2 Knoblauchzehen  
 80 g Parmesan  
 100 g Taleggio  
 30 g Butter  
 500 ml Gemüsefond  
 2 Zweige Estragon  
 2 Zweige Thymian  
 1 Zweig Rosmarin  
 4 Zweige Kerbel  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen vorheizen auf 200 Grad Umluft mit Grillfunktion.

Pilze putzen und nur die großen Exemplare halbieren. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze scharf darin anbraten. Knoblauch abziehen und fein hacken, Estragon und Thymian abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und hacken. Knoblauch und Kräuter mit zu den Pilzen in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fond in einem Topf zum Kochen bringen und Polenta, unter stetigem rühren, dazu geben. Sollte die Polenta zu trocken und nicht breiig sein, weiteren Fond angießen und umrühren. Parmesan reiben. Sobald die Polenta die gewünschte Konsistenz hat den Parmesan und die Butter unterrühren. Rosmarin und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Kräuter auch in die Polenta rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Taleggio in kleine Würfel schneiden. Fertige Masse auf 2 kleine ofenfeste Formen verteilen und jeweils mit ca. 50 g Taleggio belegen und unter den vorgeheizten Backofengrill schieben. Sobald der Käse anfängt Blasen zu werfen, die Pilze drüber verteilen und nochmals 1-2 Minuten unter dem Grill lassen. Danach aus dem Ofen holen.

### **Für den Rote-Bete-Radicchio Salat:**

2 vorgekochte Knollen Rote Bete  
 1 kleiner Radicchio  
 50 g kernlose Weintrauben  
 15 frische Himbeeren  
 100 ml Weißweinessig  
 3 EL Haselnussöl  
 Ahornsirup, zum Abschmecken  
 1 Bund Minze  
 4 EL Kürbiskerne  
 1 EL Zucker  
 4 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote-Bete-Knollen halbieren und in dünne Scheiben hobeln. Aus Weißweinessig, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und die Rote Bete-Scheiben darin für 20 Minuten marinieren. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und grob hacken. Weintrauben waschen und halbieren. Radicchio waschen, die Blätter trockenschleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. 2-3 Blätter zur Garnitur am Stück lassen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und beiseitestellen. Rote-Bete aus der Marinade nehmen und mit Radicchio und Weintrauben vermengen. Himbeeren mit Zucker vermengen, kurz ziehen lassen und durch ein feines Sieb passieren. Haselnussöl, Olivenöl und Himbeerpüree zu der Marinade geben, in der vorher die Rote Bete lag. Alles miteinander vermischen und nach Belieben mit Ahornsirup süßen. Dressing über den Salat verteilen.

Den Rote-Bete-Radicchio Salat auf einem Teller drapieren und mit Kürbiskernen bestreuen. Polenta aus dem Ofen holen, in der Form mit auf den Salatteller stellen und servieren.



**Tobias Zenger**

## **Selbstgemachte Gnocchi mit Tomatensugo, Rucola-Pesto und Parmesan-Chip**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Gnocchi:**

250 g festkochende Kartoffeln  
25 g Hartweizengrieß  
125 g Mehl+ Mehl zum Bestreuen  
Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen und danach pellen. Mit dem Grieß, einer Prise Salz und einem Teil Mehl einen Teig kneten. Erneut Mehl dazu geben und weiter kneten bis ein glatter Teig entsteht. Teig vierteln und aus den Stücken daumendicke Würste rollen. Mit einer Palette Stücke à 2-3 cm abschneiden und mit Mehl bestäuben damit sie nicht aneinanderkleben. Stücke mithilfe einer Schaumkelle in siedendes Salzwasser geben. Sobald die Stücke an die Wasseroberfläche treten mit einer Schaumkelle aus dem Topf holen.

### **Für das Tomaten Sugo:**

2 Rispen Cherrytomaten  
400 g geschälte Tomaten, aus der Dose  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
1 Zitrone  
100 ml Rotwein  
1 EL Tomatenmark  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
2 TL getrockneter Oregano  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cherrytomaten waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Anschließend vierteln und achteln. Knoblauch und Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch sowie die Schalotten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Nach kurzer Zeit die Tomatenwürfel dazugeben und mit Tomatenmark kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Geschälte Tomaten, Thymian, Rosmarin und Oregano mit in die Pfanne geben und 10 Minuten köcheln lassen. Zitrone waschen und eine Hälfte abreiben. Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen. Tropfnasse Gnocchis in das Sugo geben. Alles gemeinsam durchschwenken.

### **Für das Rucola Pesto:**

100 g Rucola  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
50 g Parmesan  
50 g Pinienkerne  
100 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl braun anrösten. Rucola waschen und trockenschleudern. Parmesan in kleine Stücke schneiden, Knoblauch abziehen und grob hacken. Zusammen mit Rucola, gerösteten Pinienkernen sowie Olivenöl mit dem Stabmixer zu einem Pesto vermengen. Zitrone waschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Pesto mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

### **Für den Parmesanchip:**

100 g Parmesan

Parmesan reiben. Auf einem Blech mit Backpapier 5-7 cm große Parmesanhaufen bilden. Mit dem Finger auf eine gleichmäßige Dicke bringen. Im Ofen 5-10 Minuten backen. Chip anschließend vorsichtig vom Blech lösen.

Die Gnocchi mit der Soße in einen tiefen Teller geben, das Pesto darauf träufeln, mit einem Parmesanchip garnieren und servieren.