

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. März 2022** ▪  
**Tagesmotto „Dessert“ mit Johann Lafer**



**Christa Lührmann**

**Heidelbeer-Nocken mit Holunderblüten-Joghurt-Eis und Heidelbeerkompott**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Holunderblüten-Joghurt-Eis:**

- 1 Zitrone
- 2 Eier
- 150 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
- 50 ml Sahne
- 125 ml Milch
- 75 ml Holunderblütensirup
- 25 g Puderzucker
- 1/4 Vanilleschote
- 1 Prise Salz

Die Eier trennen und die Eigelbe mit Puderzucker und einer Prise Salz cremig schlagen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Milch und Vanillemark zusammen erhitzen und langsam unter Rühren in Eimasse geben. Masse zurück in den Topf geben und unter Rühren bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis die Masse dicklich wird. Sie darf nicht kochen. Dann in eine große Schüssel umfüllen und im Eiswasser unter Rühren abkühlen lassen. Zitrone waschen, abreiben, halbieren und auspressen. Saft auffangen. Sahne steif schlagen, mit dem Holunderblütensirup, Joghurt, etwa 1,5 EL Zitronensaft und etwas Abrieb unter die abgekühlte Creme heben. In eine Eismaschine füllen und ca. 25 Minuten gefrieren lassen. Ersatzweise in eine flache Schüssel füllen, in den Gefrierschrank stellen und alle 30 Minuten kräftig durchrühren, bis die Eiscreme entstanden ist.



Das Eis in der Eismaschine nur so lange rühren, bis es cremig ist. Je länger man es rührt, desto größer ist die Gefahr, dass es überfriert und somit grisselig wird.

**Für die Heidelbeer-Nocken:**

- 350 g Heidelbeeren
- 1 Zitrone
- 3 Eier
- 110 ml Milch
- 30 g weiche Butter
- Butterschmalz, zum Braten
- 130 g Dinkelmehl
- 2 EL Puderzucker
- 1 TL Vanillebourbon-Zucker
- 1/2 TL Backpulver
- 1 EL Puderzucker
- Tonkabohne, zum Reiben
- 1 Prise Salz

Heidelbeeren waschen und im Sieb abtropfen lassen. Eier trennen und Eigelbe mit Puderzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Zitrone waschen, abreiben, halbieren und dann so viel Saft auspressen, dass es einen TL ergibt. Ein kleines Stück Tonkabohne reiben. Milch, Salz, weiche Butter und den Abrieb von Zitrone und Tonkabohne in den Schaum geben und verquirlen. Dinkelmehl sieben und Backpulver untermischen. Eiweiß mit 1 EL Puderzucker und Zitronensaft steif schlagen. Ein paar Heidelbeeren beiseitelegen zur Dekoration. Dann Eischnee und Heidelbeeren locker unter die Teigmasse heben. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Heidelbeerteigmasse als kleine, goldgelbe Nocken bei mittlerer Hitze ausbacken. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

**Für das Heidelbeerkompott:**

300 g Heidelbeeren	Heidelbeeren waschen und im Sieb abtropfen lassen. Rohrzucker in einem Topf erhitzen und die Heidelbeeren darin karamellisieren. Orange und Zitrone waschen, etwa die Hälfte abreiben, halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Heidelbeeren mit Portwein und Saft der Orange ablöschen. Ein kleines Stück Tonkabohne reiben. Vanillestange aufschneiden und eine Hälfte der Vanillestange ausschaben. Dann Abrieb von Orange und Zitrone, Zitronensaft, Vanille und Tonkabohne zu den Heidelbeeren geben und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit Honig abschmecken.
1 Orange	
1 Zitrone	
2 cl Portwein	
Waldhonig, zum Abschmecken	
1 Vanillestange	
1 EL weißer Rohrzucker	
Tonkabohne, zum Reiben	
1 Prise Salz	

Das Kompott als Spiegel auf einen Teller geben und die Nocken darauf drapieren. Eis anlegen und alles mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.



Natália dos Reis Goncalves

## Vegane Bananen-Pancakes mit Blaubeersauce, Zitronen-Kokosjoghurt und Macadamia-Krokant

Zutaten für zwei Personen

### Für die Bananen-Pancakes:

1 reife Banane  
100 ml pflanzliche Milch  
100 g Mehl  
1 TL Backpulver  
30 g Zucker  
Pflanzenöl, zum Braten  
1 Prise Salz

Die Banane schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis ein Mus entsteht. Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Pflanzliche Milch und Bananenmus hinzugeben und zu einem dickflüssigen Teig vermengen. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Etwas Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und Pancakes darin nacheinander ausbacken. Sobald sich kleine Blasen bilden, Pancakes wenden, sodass sie von beiden Seiten goldbraun sind.

### Für die Blaubeersauce:

150 g Blaubeeren  
15 g Zucker  
10 g Speisestärke

Blaubeeren waschen, trockentupfen und in einen kleinen Topf geben. Speisestärke mit 80 ml Wasser glattrühren und die Mischung zusammen mit dem Zucker ebenfalls in den Topf geben. Mischung einmal aufkochen lassen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis sie nach und nach andickt. Blaubeeren dabei leicht mit einer Gabel oder einem Kochlöffel zerdrücken. Blaubeersauce nach Wunsch pürieren und beiseitestellen, bis die Pancakes fertig sind.

### Für den Zitronen-Kokosjoghurt:

1 Zitrone  
150 g ungesüßter Kokosjoghurt  
1 EL Agavendicksaft

Zitrone waschen, die Schale einer Hälfte abreiben. Dann halbieren und eine Hälfte der Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Kokosjoghurt mit Agavendicksaft, Zitronensaft und -abrieb verrühren und beiseitestellen.

### Für den Macadamia-Krokant:

150 g Macadamianüsse  
20 g vegane Butter  
3 EL Zucker

Butter mit dem Zucker in einer Pfanne zerlassen. Nüsse grob hacken, dazugeben und hellbraun karamellisieren lassen. Auf eine glatte Fläche mit Backpapier geben, verteilen und auskühlen lassen. Später in Stücke brechen.

### Für die Dekoration:

1 Zweig Minze

Minze abbrausen und trockenwedeln, die Spitze abzupfen.

Die Pancakes aufeinander stapeln, Blaubeersauce darüber gießen, einen Klecks Kokosjoghurt auf den Pancakes platzieren und den Nuss-Krokant darüber streuen. Mit Minze garnieren.



**Benita Meinen**

## **Zitronen-Pistazien-Muffin mit Erdbeerkompott und Limettenmousse**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Limettenmousse:**

2 Limetten  
150 g Naturjoghurt, 3,8 % Fett  
200 g Schlagsahne  
1 Päckchen Gelatine  
2-3 EL Puderzucker

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Limetten waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen und auffangen. Schlagsahne steif schlagen. Limettensaft und Abrieb mit Naturjoghurt, Puderzucker und Gelatine vermengen und mit einem Rührgerät mixen. Sahne anschließend unterheben und alles kühl stellen.

### **Für das Erdbeerkompott:**

250 g Erdbeeren  
1 Vanilleschote  
40 g Zucker

Erdbeeren waschen, vierteln in einen Topf geben und mit Zucker bestreuen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen. Sobald die Erdbeeren Wasser gezogen haben einmal aufkochen lassen und die Vanille hinzugeben. Abkühlen lassen.

### **Für den Zitronen-Pistazien-Muffin:**

1 Zitrone  
2 Eier  
90 g Butter  
4 EL Milch, 3,5 % Fett  
3 EL geschälte Pistazien  
175 g Weizenmehl  
1 Päckchen Backpulver  
75 g Zucker  
50 g Puderzucker

Butter und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Eier hinzufügen. Mehl und Backpulver vermischen und auch in die Schüssel geben. So lange rühren bis ein Teig entsteht. Zitrone waschen und abreiben, anschließend den Saft auspressen und auffangen. Dann Milch, Zitronensaft und Abrieb sowie 2/3 der Pistazien in den Teig geben und nochmals gut verrühren. Anschließend Teig in Muffinförmchen geben und im Ofen für ca. 20 Minuten backen. Aus Puderzucker und 3 EL Wasser einen Guss rühren und auf die Muffins geben, sobald diese ausgekühlt sind. Pistazien hacken und Muffins damit bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. März 2022 ▪  
Zusatzgericht von Johann Lafer



### Vegane Mousse au Chocolat mit Seidentofu und Zitrusfrucht-Salat

Zutaten für zwei Personen

**Für die Mousse:**  
200 g Seidentofu  
100 g vegane Zartbitterschokolade  
(70%)  
25 g Vollrohrzucker  
½ Vanilleschote  
1 Prise Zimt

Die Schokolade in Stücke brechen und in einer kleinen Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Zimt und Vollrohrzucker in die Schokolade geben und unterrühren. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, das Mark herauskratzen und auch in die Schokolade geben. Tofu klein bröseln und unter die Schokolade mengen. Masse mit einem Schneebesen aufschlagen und anschließend pürieren, sodass eine Mousse entsteht. Diese in eine Schüssel füllen und am besten im Kühlschrank über Nacht fest werden lassen.



Damit sich das Vanillemark gut herauskratzen lässt, die Schote vor dem Öffnen ein wenig zwischen den Fingern zusammendrücken. Die übrig gebliebene Vanilleschote kann an der Luft oder im Backofen (bei 60 Grad) getrocknet werden und ergibt, klein gemixt mit Zucker, einen tollen, selbstgemachten Vanillezucker!

**Für den Zitrusfrucht-Salat:**  
1 Orange  
1 Blutorange  
1 Zitrone  
1 Limette  
1 kernlose Mandarine  
25 ml Agavendicksaft  
1 TL Speisestärke

Blutorange, Orange und Limette heiß waschen und abtrocknen. Von jeweils ½ Frucht die Schale dünn abziehen und in möglichst feine Streifen schneiden. Anschließend alle Zitrusfrüchte mit einem scharfen Messer so schälen, dass auch die weiße Innenschale mit entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennwänden herauslösen. Übriggebliebene Trennwände kräftig ausdrücken. Aufgefangenen Saft mit fein geschnittenen Schalenstreifen und Agavendicksaft kurz aufkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und Saft damit leicht binden. Topf vom Herd nehmen, Zitrusfruchtfilets untermischen und abkühlen lassen.

**Für die Garnitur:**  
1 Banane  
1 Zweig Minze  
Limettenschale

Banane schälen und schräg in Scheiben schneiden. Minze abbrausen und trockenwedeln. Einen Teil der Limettenschale abreiben und über den Salat geben.

Je eine große Nocke Mousse mit einem Löffel abstechen und in ein Schüsselchen geben. Den abgekühlten Zitrusfruchtsalat darauf verteilen. Mit Bananenscheiben und Minze garnieren.