

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. April 2022** ▪
Vegetarisch mit Johann Lafer



Patrick Nüser

Bibimbap mit Gochujang-Sauce und knusprigem Tofu

Zutaten für zwei Personen

Für den Reis: Den Reis gründlich waschen und mit der doppelten Menge Wasser zubereiten.
 200 g Sushi-Reis

Für die Sauce: Sesam in etwas Öl anrösten bis er duftet. Den gerösteten Sesam zusammen mit der Paste, Reissirup, Sesamöl und Wasser nach Bedarf verrühren.
 100 g Gochujang-Paste
 ½ TL heller Sesam
 1 EL Reissirup
 1 TL geröstetes Sesamöl

Für das Gemüse und Tofu: Knoblauch abziehen und fein hacken. Weißkohl in feine, dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl, Salz und 1/3 des Knoblauchs für 3 Minuten scharf anbraten. Karotte und die Zucchini schälen und in feine Streifen (Julienne) schneiden und für 3 Minuten getrennt voneinander in Öl, Salz und restlichen Knoblauch scharf anbraten. Spinat dazugeben. Tofu würfeln und in etwas Öl für 15 bis 20 Minuten knusprig anbraten und mit Sojasauce ablöschen und für weitere 2 Minuten anbraten. Eier in einer Pfanne zu Spiegeleiern anbraten. Mit etwas Salz, Sesam und Chiliflocken bestreuen.
 1 Zucchini
 100 g Babyspinat
 ¼ Weißkohl
 1 große Karotte
 2 Knoblauchzehen
 200 g Tofu
 2 Eier
 2 EL Sojasauce
 2 TL heller Sesam
 1 TL milde Chiliflocken
 3 Tropfen Sesamöl
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Sushi-Reis in Schalen füllen und Gemüse auf dem Reis anrichten. Mit Spiegelei, knusprigen Tofu und der Gochujang-Sauce garniert servieren.



Charlotte Fuhrmann

Selbstgemachter Taco mit BBQ-Pulled-Jackfruit, Avocado-Mango-Salsa und Sour Cream

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

93 g Weizenmehl
15 ml Pflanzenöl + Pflanzenöl zum Braten
¼ TL Backpulver
½ TL Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen. Anschließend das Öl und 40 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und mit einer Gabel verrühren, bis der Teig zusammenklebt. Den Teig auf einer Arbeitsplatte ca. 2-3 Minuten kneten, bis er eine glatte Konsistenz hat. Zu einer Kugel formen und 15 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in 2-3 Kugel teilen und auf einer bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen. Eine Pfanne aufstellen und etwas Öl darin erhitzen. Die ausgerollten Fladen werden dann einige Sekunden von beiden Seiten angebraten, bis sie leicht gebräunt sind. Um eine Schale aus den Tortillas zu erhalten, werden diese auf ein Ofengitter gestülpt und ca. 2-3 Minuten bei hoher Hitze im Backofen gebacken.

Für die BBQ-Sauce:

1 Knoblauchzehe
125 g Ketchup
1-2 EL Apfelessig
1 EL Sojasauce
1 Prise Chiliflocken
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Senfkörner
2 EL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Ketchup, Apfelessig, Sojasauce, Chiliflocken, Paprikapulver, Senfkörner, Zucker, Salz und 25 ml Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Dann bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Für die Füllung:

1 Dose Jackfruit (in Salzlake oder Wasser)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL getrockneter Oregano
Olivenöl, zum Marinieren und Braten
½ TL Salz

Die Flüssigkeit aus der Jackfruit herausdrücken, abspülen und trocknen lassen. Anschließend Jackfruit zerrupfen und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Oregano, Salz und etwas Öl in eine Schüssel gegeben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Jackfruit hinzugeben und anbraten bis sie leicht knusprig wird. Mit der hergestellten BBQ-Sauce vermengen und noch einmal köcheln lassen.

Für die Avocado-Mango-Salsa:

1 Avocado
1 Mango
1 Tomate
1 Lauchzwiebel
1-2 frische Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 Limette
Olivenöl, zum Marinieren

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Tomate und Lauchzwiebel abbrausen und trockentupfen. Avocado, Mango, Tomate und Lauchzwiebel klein schneiden.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen. Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Limettensaft mit Knoblauch, Chili, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und mit Avocado, Mango, Tomate und Lauchzwiebel vermengen.

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die vegane Sour Cream:

200 g Sojaquark
150 g veganer Frischkäse
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 EL Apfelessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Sojaquark, Frischkäse, Apfelessig und Knoblauch in einer Schüssel vermischen und den Zitronensaft hinzugeben. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

¼ Bund Petersilie

Petersilie schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



David Eibeck

Pici all'aglione: Toskanische Pasta mit Kirschtomaten-Knoblauchsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Pasta:

150 g Hartweizengrieß
1 EL Mehl, zum Bestäuben
Salz, aus der Mühle

Den Hartweizengrieß mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben und nach und nach ca. 60 ml Wasser dazugeben und verkneten, bis ein fester Teig entsteht – je trockener, desto besser. Diesen dann erneut auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche kneten, bis er glatt und seidig ist. In zwei Teile trennen und jede Hälfte zu einer ca. 2 cm dicken Wurst rollen. Diese in ca. 3 cm lange Stücke trennen und jedes von diesen erneut zu einem Picio rollen – diese sollten etwa so lang sein wie ein Spaghetti, jedoch deutlich dicker. Die Pici müssen ca. 10-15 Minuten in Salzwasser kochen. Sie müssen am Ende außen weich, im Kern aber noch bissfest sein.

Für die Sauce:

5 große Knoblauchzehen (wer hat kann den original toskanischen „Aglione-Knoblauch“ benutzen, dann aber nur zwei Zehen)
15 Kirschtomaten
1 Bund glatte Petersilie
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die ganzen Knoblauch darin kurz anbraten, bis sie gelblich sind und Kirschtomaten dazugeben. Kräftig salzen, kurz sehr stark brutzeln lassen und dann bedecken und die Hitze reduzieren. Während Sauce köchelt, Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter von den Stängeln trennen und nur die Blätter mit einem Wiegemesser ganz fein hacken. Wenn die Sauce fast fertig ist, den Großteil der Petersilie (nicht alles) dazugeben und vermengen.



Mit der Sauce beginnt man, sobald die Nudeln im Wasser sind. Alternativ kann man bereits vorher die gewaschenen und halbierten Kirschtomaten sowie die geschälten ganzen Knoblauchzehen mit etwas Öl und viel Salz in die Pfanne geben, jedoch noch nicht erhitzen, sondern den Tomatensaft austreten lassen. So geht es nachher schneller, da diese kalte Sauce nur noch kurz erhitzt werden muss.

Wenn die Nudeln fast fertig sind, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in die Pfanne zur Sauce geben. Nudeln mit Sauce verrühren und noch 1-2 Minuten in dieser kochen lassen, damit die Nudeln die Sauce absorbieren. Ggf. etwas von dem Kochwasser dazugeben, falls es zu trocken wird.

Für die Garnitur:

50 g Parmesan
4 Kirschtomaten
Olivenöl. Zum Beträufeln

Parmesan reiben. Kirschtomaten für 1-2 Minuten im Nudelwasser kochen, so dass die Haut aufplatzt. Mit Olivenöl beträufeln.

Nudeln als eine Art Nest mit Hilfe einer Zange auf Tellern anrichten. Sauce darüber geben. Parmesan und restliche Petersilie darüber streuen, mit einem Schuss Olivenöl und jeweils zwei Kirschtomaten als Dekoration garniert servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. April 2022 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Mediterraner Reissalat mit Basilikum-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Mayo:

½ Bund Basilikum
1 Limette
1 Ei
1 EL Senf
200 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Limette halbieren, eine Hälfte auspressen. Ei, Senf, Öl und Saft einer halben Limette in ein hohes Gefäß geben und mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer Mayonnaise hochziehen. Basilikum unterheben und nochmals mixen. Mit Salz würzen. Die andere Limettenhälfte halbieren und als Deko benutzen.

Für den Salat:

250 g Lankornreis
1 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine
1 gelbe Paprika
1 grüne Paprika
1 rote Paprika
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 ml Gemüsefond
3 EL Aceto Balsamico bianco
1 TL Honig
1 Prise Scharfes Paprikapulver
4 Stiele Basilikum
1 Zweig Rosmarin
4 Zweige Thymian
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Reis 2-3 mal waschen, in Öl anschwitzen und salzen. Basilikumstiele hinzugeben und mit Gemüsefond aufgießen.

Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Blättchen bzw. Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken.

Paprika waschen, vierteln, von Trennwänden und Samen befreien und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, erst Paprika, anschließend Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten, dann das Gemüse mitdünsten und unter den Reis mischen.

Reissalat mit Honig, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Balsamico, Rosmarin und Thymian und Mayonnaise kräftig abschmecken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Basilikum unter den Salat mischen.