

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. März 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Alissa Scheunemann

Tacos mit Soja-Pibil, Nopales-Salat, Guacamole und gepickelten Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Tacos:

125 g Maismehl
 125 ml lauwarmes Wasser
 1 Prise Salz

Das Maismehl mit etwas Salz in eine Schüssel geben und eine kleine Mulde in der Mitte formen. Etwas Wasser dazugeben und mit den Händen vermengen. Nach und nach Wasser zugeben bis ein elastischer Teig entsteht. Wenn möglich 30 Minuten ruhen lassen. Dann zu kleinen Kugeln formen und mit einer Tortillapresse zu Tortillas pressen. Tortillas in einer beschichteten Pfanne ohne Öl von einer Seite ca. 15 Sekunden backen, wenden und von der anderen Seite ca. 30 Sekunden backen. Dann wieder wenden und mit dem Zeigefinger kurz die Mitte andrücken, damit sich die Tortilla aufbläst. Fertige Tortillas mit einem Küchentuch warmhalten.

Für die Soja-Pibil:

100 g Sojaschnitzel
 2 Saftorangen
 1 reife Banane
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 250 ml Gemüsefond
 2-3 TL Achiotepaste
 2 Lorbeerblätter
 2 Gewürznelken
 3 TL gerebelter Oregano
 3 Pimentkörner
 Weißer Balsamicoessig, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond erhitzen und Sojaschnitzel ca. 15 Minuten darin einweichen. Abgießen und in einer Pfanne anbraten. Orangen waschen und auspressen und den Saft mit ca. 1 Teelöffel der Achiotepaste in einen Topf geben. Mit einem Stabmixer pürieren. Lorbeerblätter, Pimentkörner, Nelken, Oregano und etwas Essig dazu geben und den Sud aufkochen. Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides in den Sud geben. Sojaschnitzel hinzufügen und ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn es zu sauer sein sollte, etwas Banane zerdrücken und hinzugeben. Vor dem Servieren die Nelken, die Pimentkörner sowie die Lorbeerblätter herausnehmen.

Für den Nopales-Salat:

250 g eingelegter, gekochter Nopal-Kaktus
 150 g grüne Bohnen
 2 reife Strauch-Tomaten
 1 kleine Zwiebel
 1 kleine Knoblauchzehe
 100 g Fetakäse
 1 frische Serano-Chili
 1 Zweig Koriander
 1 Prise Zucker

Kaktus abtropfen lassen, unter fließendem, kaltem Wasser abspülen bis kein Schaum mehr entsteht und dann in Streifen schneiden. Grüne Bohnen putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und im kochenden Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und entkernen, dann in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Koriander abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Alles zusammen in einer Schüssel vermengen und mit Olivenöl, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Fetakäse mit den Händen zerbröseln und untermengen.

20 ml weißer Balsamicoessig
25 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Guacamole:

2 reife Avocados
1 Tomate
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Limetten
1 Zweig Koriander
1 Prise Zucker
Olivenöl, nach Belieben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocados entkernen und in Stücke schneiden. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken bis eine grobe Masse entsteht. Tomate waschen und entkernen, fein würfeln und zur Avocadomasse geben. Limetten waschen und entsaften und zur Avocadomasse geben. Nach Belieben Olivenöl untermengen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Alles unter die Avocadomasse heben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Für die gepickelten Zwiebeln:

1 rote Zwiebel
50 ml Apelessig
1 Lorbeerblatt
1 TL Koriandersamen
½ TL Salz
1 TL Zucker

Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Salz in eine Schüssel geben. Mit der Hand vermischen bzw. leicht kneten. Lorbeerblatt und die Koriandersamen in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Essig, 20 ml Wasser und Zucker in einer Schüssel vermischen, erhitzen und das Lorbeerblatt wie auch die Koriandersamen in den Sud geben. Kurz aufkochen und dann über die gesalzenen Zwiebeln geben. Abkühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gisela Breuer

Selbstgemachte Pappardelle mit Pilz-Stroganoff

Zutaten für zwei Personen

Für die Pappardelle:

200 g Doppel-00-Mehl
50 g Hartweizengrieß
2 Eier
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Das Mehl, Grieß und eine gute Prise Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Eier, Öl und 1 EL Wasser zugeben. Mit dem Knethaken des Rührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig aus der Schüssel nehmen, mit dem Handballen noch ordentlich kneten dann in zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie einschlagen und im Kühlschrank etwa 10 Minuten ruhen lassen. Dünn ausrollen und gleichmäßige bis 4 cm dicke Streifen schneiden. Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und Nudeln bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Dann herausheben und abtropfen lassen.

Für das Pilz-Stroganoff:

150 g rosa Champignons
100 g Kräuterseitlinge
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 TL Joghurt
1 EL Butter
200 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein
2 TL vegane Worcestershiresauce
2 TL Tomatenmark
2 Zweige Thymian
1 Prise geräuchertes Paprikapulver
2 EL Mehl
Olivenöl, zum Braten
Fleur de Sel, nach Belieben
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Thymian abrausen und trockenwedeln. Abgezupfte Blätter und Butter in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und weiter garen. Mehl in die Pfanne streuen und dann mit Weißwein ablöschen, sodass die Sauce andickt. Fond, Worcestershire Sauce, Tomatenmark und geräuchertes Paprikapulver dazugeben und umrühren. Hitze reduzieren und Joghurt einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Bund glatte Petersilie
30 g Parmesan

Petersilie abrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Parmesan reiben.

Die Pappardelle zu Nestern aufrollen und das Pilz Stroganoff rundherum anrichten. Mit Parmesan und Petersilie bestreuen und servieren.



Tim Höpfner

Basilikum-Spätzle mit Pesto alla genovese und tomatisierten Champignons

Zutaten für zwei Personen

Für die Basilikum-Spätzle:

2 Eier
200 g Mehl
30 ml Mineralwasser
1 Bund Basilikum
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Basilikum abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Eier aufschlagen und in ein hohes Gefäß geben. Basilikum dazu geben und beides zusammen pürieren. In einer Schüssel Mehl mit 2 TL Salz vermengen und mit Basilikum-Ei-Gemisch zu einem Teig kneten. Nach und nach Mineralwasser hinzufügen bis eine klebrige Konsistenz erreicht ist. Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen. Danach über eine Spätzlereibe in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und garen. Zum Schluss in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten und einen Teil des Basilikum-Pestos dazu geben.

Für das Basilikum-Pesto:

2 Bund Basilikum
75 g Pinienkerne
100 g Parmesan
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Basilikum abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Parmesan in grobe Stücke brechen und alles zusammen in einen Multizerkleinerer geben. Mixen und dann so viel Olivenöl hinzufügen, bis ein cremiges Pesto entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die tomatisierten Champignons:

150 g braune Champignons
150 g Cherrytomaten
50 g getrocknete Tomaten in Öl
100 ml Gemüsefond
2 Zweige Basilikum
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cherrytomaten waschen und halbieren. Auf ein Backblech mit Papier legen und gut salzen. Dann für 10 Minuten in den Ofen schieben. Champignons putzen und vierteln. Getrocknete Tomaten klein schneiden und das Öl direkt in eine Pfanne geben und erhitzen. Bei Bedarf weiteres Öl hinzufügen und Champignons darin anbraten. Basilikum abrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und mit in die Pfanne geben. Tomaten aus dem Ofen holen und gemeinsam mit den getrockneten Tomaten zu den Champignons geben. Mit Gemüsefond ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jeannine Heetmeyer

Dreierlei von der Karotte mit Sesam-Tofu

Zutaten für zwei Personen

Für den Sesam-Tofu:

200 g fester Tofu
1 Knoblauchzehe
3 EL heller Sesam
3 EL dunkler Sesam
1 Prise Chilipulver
1 EL Maisstärke
4 EL Sojasauce
1 EL Ahornsirup
2 EL Sesamöl

Den Tofu in einer Tofu-Pressen auspressen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Sojasauce, Chilipulver, 1 EL Sesamöl und Ahornsirup zusammen zum Tofu geben und umrühren. Maisstärke dazugeben, einen Deckel auf die Schüssel geben und kräftig durchschütteln, bis der Tofu rundum mit Maisstärke bedeckt ist. Dunklen und hellen Sesam auf einem Teller mischen und Tofu darin wälzen. Den Rest Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu gleichmäßig von allen Seiten darin anbraten.

Für das Karottenpüree:

125 g Bund-Karotten
50 ml Karottensaft
30 g Butter
1 TL Sesamöl
1 Pimentkorn
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit dem angedrückten Pimentkorn kurz in Sesamöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Karottensaft aufgießen. Ca. 20 Minuten weichkochen. Das Pimentkorn herausholen, danach in einen Multizerkleinerer füllen und fein mixen. Butter zugeben und nochmals mixen. Mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für die glasierten Karotten:

8 gelbe Bund-Karotten mit Grün
20 g Butter
100 ml Gemüsefond
1 Zweig Rosmarin
1 Vanilleschote
1 TL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen und Grün bis auf 2 cm entfernen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen. Butter und Honig in einer Pfanne erhitzen, Möhren dazugeben und mit Vanille, Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, die Nadeln abzupfen und zu den Karotten geben. Mit Gemüsefond ablöschen und bei geringer Hitze kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Möhren glänzen.

Für die Karottensauce:

600 g Ur-Karotten
1 rote Zwiebel
1 Zitrone
30 ml weißer Portwein
1 TL Sesamöl
30 g kalte Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ur-Karotten schälen und mithilfe eines Entsafters 250 ml Saft herstellen. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Sesamöl glasig dünsten und dann mit Portwein ablöschen. Selbstgepressten Karottensaft hinzufügen und auf die Hälfte einkochen. Noch ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und die Sauce mit kalter Butter aufmontieren. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.