

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. Mai 2022 ▪
Vegetarische Küche mit Alfons Schuhbeck



Christin Schöne

Rucola-Frittata mit Ziegenfrischkäse und Erdbeer-Chutney

Zutaten für zwei Personen

Für die Frittata:

250 g frischer Rucola
 1 große Zwiebel
 8 Eier
 150 g Ziegenfrischkäse
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Salzflocken, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rucola waschen, trocken schütteln, von groben Stängeln befreien und klein hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken.

In einer großen beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel glasig anschwitzen. Rucola dazugeben und 2-3 Minuten unter Rühren anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und alles etwas abkühlen lassen.

Eier in einer Schüssel schaumig schlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eiermasse über den angebratenen Rucola in die Pfanne gießen und gleichmäßig darin verteilen. Ziegenkäse in Klecksen darüber geben und die Frittata im Backofen auf der mittleren Schiene 15-18 Minuten stocken lassen. Mit Salzflocken bestreuen.

Für das Erdbeer-Chutney:

250 g Erdbeeren
 1 kleine Zwiebel
 1 rote frische Chilischote
 30 ml Himbeeressig
 250 g Gelierzucker
 1 Prise Salz
 1 Prise grüner grober Pfeffer

Erdbeeren waschen und klein schneiden. Grün entfernen. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Chili entkernen und kleinhacken.

Erdbeeren, Chili, Zwiebel und Essig mit Gelierzucker in einem großen Kochtopf gut verrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen, dabei ab und zu umrühren. Salz und Pfeffer hinzugeben. Gelierprobe durchführen: 1-2 TL der heißen Masse auf einen Teller geben. Falls sie nicht fest wird, 1 Minute weiterkochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Klaus Rottensteiner

Rote-Bete-Risotto mit Tiroler Graukäse, Schüttelbrot-Crunch, Weintrauben und Rote-Bete-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

300 g Risottoreis
2 vorgegarte Rote Bete Rüben
10 grüne, kernlose Weintrauben
50 g Zwiebeln
50 g Parmesan
100 g Graukäse
50 g kalte Butter
50 ml Weißwein
500 ml Gemüsefond
500 ml Rote-Bete-Saft
½ TL Kümmelsamen
1-2 EL Puderzucker
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen, hacken und in Öl leicht anschwitzen. Reis hinzugeben und glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Gemüsefond erhitzen. Fond und Rote-Bete-Saft nach und nach zugießen, sodass der Reis immer mit Flüssigkeit bedeckt ist. Fleißig rühren nicht vergessen. Reis soll bissfest, seine Konsistenz aber cremig werden (ca. 20-25 Minuten Garzeit). Nebenbei die Rote Bete Rüben schälen und in kleine Würfel schneiden. Graukäse in Würfel schneiden und bei Seite legen. Erst ganz am Ende dazugeben. Parmesan reiben. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, die kalte Butter und den Parmesankäse einrühren. Traubenhaut abziehen, halbieren und zur Seite legen. Am Ende über das Risotto geben. Kümmelsamen in einer Pfanne mit Puderzucker karamellisieren und unter das Risotto mischen.



Wenn Sie zu Hause mit Rote Bete arbeiten, ist es immer gut einen Spritzer Holunderblütensirup dazuzugeben. Der nimmt den erdigen Geschmack raus.

Für den Crunch:

1 Südtiroler Schüttelbrot

Schüttelbrot zerbröseln.

Für den Rote-Bete-Chip:

1 frische Rote Bete
Olivenöl, zum Bepinseln
Fleur de Sel Flocken, zum Würzen

Rote Bete waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Mit einem Küchenhobel in sehr dünne Scheiben schneiden.

Rote-Bete-Scheiben auf Backpapier verteilen, die Chips sollten dabei nicht überlappen. Leicht mit Öl bepseln und etwas Fleur de Sel darüber streuen. Auf einem Ofengitter in den Ofen geben und bei 160 Grad für ca. 20 Minuten knusprig backen.

Für die Garnitur:

Etwas frischer Meerrettich
1 TL Kümmelsamen

Meerrettich reiben. Kümmel und Meerrettich über dem Risotto verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lioba Horn

Süßsauer geschmorte Auberginen Szechuan-Art mit Reis und scharfem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Auberginen:

1 große Aubergine
3 Knoblauchzehen
2 cm Stück Ingwer
1 frische rote Chili-Schote
Sesamöl und Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Die Aubergine in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit viel Salz bestreuen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Ingwer, Chili und Knoblauch fein hacken. Nach den 15 Minuten die Auberginen gut mit einem Küchentuch abtupfen, um überschüssiges Wasser zu entfernen. In einem gut erhitzten Wok in einer Mischung aus Oliven- und Sesamöl anbraten. Nachdem die Aubergine etwas Farbe bekommen hat, Ingwer, Knoblauch und Chili hinzugeben.

Für die Sauce:

1 ½ EL Sojasauce
1 EL Chinkiang Vinegar
1 TL Maisstärke
2 TL Zucker

Alle Zutaten in einer Schüssel zusammenmischen. Aubergine mit der Sauce ablöschen und einreduzieren lassen.

Für den Reis:

120 g Sushireis
3 EL Reisessig
Salz, aus der Mühle

Reis in dem Verhältnis 1:2 mit leicht gesalzenem Wasser garkochen. Reis kurz abkühlen lassen und mit dem Essig und dem Salz abschmecken.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
1 kleine Knoblauchzehe
½ frische rote Chili
1 Lauchzwiebel
2 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
2 EL Reisessig
1 EL weiße Sesamsamen
1 TL Zucker

Gurke in Scheiben schneiden und mit dem zuvor angerührten Dressing aus Chiliringen, Sojasauce, Sesamöl, Reisessig, Sesam und Zucker vermengen. Knoblauchzehe pressen und ebenfalls hinzufügen. Zum Schluss mit Lauchzwiebelringen garnieren.

Für die Garnitur:

1 EL weißen Sesamsamen
1 EL schwarze Sesamsamen
1 Limette
1 Lauchzwiebel
4 Zweige Koriander

Sesam über dem Gericht verteilen. Aus der Limette viertel schneiden und zur Aubergine geben. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und Koriander hacken. Beides auf dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kamil Lewandowski

Vegetarische Ramen-Suppe mit selbstgemachten Nudeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Ramen-Nudeln:

185 g griffiges Mehl
 ½ EL Backpulver
 1 Prise Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

100 ml Wasser kochen, Backpulver hinzugeben, umrühren und zur Seite stellen. Mehl und Salz in einer Küchenmaschine vermischen und gekochtes Wasser langsam hinzugeben. Teig drei Minuten kneten und im Kühlschrank 20 Minuten ruhen lassen.

Teig mit dem passenden Aufsatz zu Nudelplatten ausrollen, zusammenlegen und ein weiteres Mal bei Stärke 5 der Nudelmaschine walzen. Teig teilen und mit einem Spaghetti-Aufsatz durch die Maschine drehen. Frische Nudeln kurz in Salzwasser kochen, abschütten und danach in die Ramen-Suppe geben. 2 Minuten ziehen lassen.

Für den Veggie-Dashi:

1 getrockneter Shiitake-Pilz
 2 Platten Kombu-Alge

Shiitake und Kombu 30 Minuten in 400 ml Wasser aufweichen.

Herausnehmen und in einem Topf kurz aufkochen lassen.

Für die Suppe:

1 Frühlingszwiebel, den weißen Teil
 1 Knoblauchzehe
 20 g Ingwer
 2 TL Chili-Paste
 2 TL dunkle Miso-Paste
 Sake, zum Ablöschen
 2 EL Sojasauce
 3 EL ungesüßte Sojamilch
 400 ml Veggie-Dashi, von oben
 Sesamöl, zum Braten
 1 TL weißen Sesam
 1 TL schwarzen Sesam

Ingwer und Knoblauch abziehen, kleinhacken und das weiße der Frühlingszwiebel kleinhacken.

Sesamöl im Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebel in das Öl geben und leicht anbräunen. Chili-Paste und Miso zugeben. Mit Sake ablöschen. Zerstoßenen Sesam, Sojasauce und Sojamilch zugeben. Veggie-Dashi von oben zugeben.

Für den Suppeninhalt:

1 Karotte
 1 kleinen Pak Choi
 2 Shiitake Pilze
 2 Eier, Größe L
 Öl, zum Braten

Eier in sprudelndem Wasser 7 Minuten wachweich kochen. Karotte schälen und in Stifte schneiden. Pak Choi im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen. In den Pilzkopf ein „X“ schneiden und in der Pfanne in Öl anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.