

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Juni 2022** ▪  
**Vegetarisch mit Johann Lafer**



**Katharina Nüser**

**Zweierlei Blumenkohl aus dem Ofen mit Kichererbsen, gekeimtem Buchweizen, Rote-Bete-Hummus und Joghurt-Tahini-Sauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Hummus:**

800 g Kichererbsen  
 250 g vorgekochte Rote-Bete, inklusive Saft  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Zitrone  
 60 g Tahini

Kichererbsen waschen und in eine Schüssel geben.

Rote Bete in Stücke schneiden und hinzugeben. Den Saft der Rote Bete aufbewahren und später hinzugeben. Zitrone halbieren, auspressen und mit Tahini hinzugeben und alles in einem Mixer oder mit einem Pürierstab sehr fein pürieren. Zwei bis vier Esslöffel kaltes Wasser und Rote-Bete-Saft hinzugeben, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.

Knoblauchzehen abziehen, in feine Würfel schneiden und erst nach dem Pürieren unterheben. Mit Salz und nach Bedarf mit weiterem Zitronensaft abschmecken.

**Für die Ofenkichererbsen:**

150 g Kichererbsen  
 2 EL Olivenöl  
 2 TL rosenscharfes Paprikapulver  
 2 TL Ras el Hanout  
 1 TL Kreuzkümmel  
 Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Kichererbsen waschen und mit Küchenpapier gut trockentupfen. Mit Olivenöl vermengen und im Ofen für 20 Minuten backen. Nach 20 Minuten mit Salz, Ras el Hanout, Paprikapulver und etwas Kreuzkümmel würzen und weitere 10 Minuten backen bis sie schön goldbraun sind und leicht knusprig. Nach ca. 30 Minuten aus dem Ofen nehmen und zunächst in einen ausgelegten Teller mit Küchenpapier auslegen. Sie sollten beim Servieren aber noch lauwarm sein.

**Für den Blumenkohl:**

1 Blumenkohl  
 1 Frühlingszwiebel  
 200 g bereits gekeimter Buchweizen  
 3 EL Olivenöl  
 100 ml Milch  
 2 EL Mehl  
 3 EL Stärke  
 200 g mittelgrobes Pankomehl  
 5 Korianderzweige  
 1 TL Ras el hanout  
 Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 205 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl vom Strunk befreien und gut waschen. So schneiden, dass nur kleine bis mittelgroße Röschen entstehen und die dicken Stiele entfernen. Blumenkohl in einer Schüssel mit Olivenöl und Salz schwenken und etwa ein Drittel davon beiseitestellen. Die große Menge wird auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilt.

In einer Schüssel Mehl, Stärke und Ras el Hanout mit Milch verrühren, sodass eine dickflüssige Masse entsteht. In Einer weiteren Schüssel das Pankomehl bereitstellen. Die restlichen Blumenkohlröschen zunächst in dem Mehl-Milchgemisch gut ummanteln und danach im Pankomehl wenden und ebenfalls mit auf das Backblech legen.

Das Blech für 20 Minuten in den Ofen geben. Danach den Blumenkohl einmal vorsichtig wenden und für weitere 8-10 Minuten garen.

Koriander samt Stiel klein schneiden und den Frühlingslauch in ganz feine Streifen schneiden und in einer Schüssel beiseitestellen.

Wenn alles fertig ist kommt der Blumenkohl im Teigmantel zunächst in eine Schale. Der Rest wird mit dem geschnittenen Koriander und dem Frühlingslauch vermergt und Buchweizen hinzugefügt.

**Für die Sauce:** Joghurt mit Tahini und vier Esslöffel Wasser vermengen. Zitrone  
250 g griechischer Joghurt halbieren und den Saft auspressen. Die Joghurtmischung mit Salz und  
1 Zitrone Zitronensaft abschmecken. Gegebenenfalls mehr Wasser zufügen, bis es  
3 EL Tahin halbflüssig ist.  
Salz, aus der Mühle

Hummus mittig auf Teller anrichten und mit einem Löffel eine Kuhle bilden. Blumenkohl hineinlegen. Mit Kichererbsen bestreuen und mit Joghurt-Tahin-Sauce garniert servieren.



**Gisela Schang**

## **Roter Mangold mit Kartoffel-Ziegenkäse-Püree und karamellisierten Walnüssen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Mangold:**

300 g roter Mangold  
2 Schalotten  
30 g Butter  
150 ml Gemüsefond  
2 TL grober Senf  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mangold waschen, Blätter von den Stielen zupfen und Stiele in feine Streifen schneiden. Blätter in Streifen schneiden. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Stiele kurz anbraten, mit Gemüsefond ablöschen und mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Blätter ebenfalls kurz mit garen.

### **Für das Püree:**

4 mittelgroße mehlig Kartoffeln  
50 g Ziegenkäse  
100 ml Milch  
100 ml Sahne  
1 EL Butter  
Muskatnuss, zum Reiben

Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Abgießen, durch die Kartoffelpresse drücken und Masse mit Ziegenkäse, Butter, Sahne und Milch verrühren und Püree mit Salz und Muskat abschmecken.

### **Für die Walnüsse:**

16 Walnusshälften  
2 EL Butter  
1 EL Zucker  
50 g Blaubeeren

Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, Walnusskerne dazugeben, mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Blaubeeren kurz in der Pfanne mit schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Stefan Vilsmaier**

## **Shakshuka mit selbstgebackenem Pfannenbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Shakshuka:**

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 eingelegte Paprikaschoten
- 10 Kirschtomaten
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 100 g Hirtenkäse
- 4 Eier
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ¼ TL Cayennepfeffer
- 3 EL Olivenöl
- ¼ Bund Koriander
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. In einer gusseisernen Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Paprika und Tomaten waschen, trockentupfen, klein schneiden und gemeinsam mit der Zwiebel in der Pfanne schmoren lassen. Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und ca. 2 Minuten mitbraten.

Dosentomaten und Kreuzkümmel, Paprikapulver und Cayennepfeffer hinzugeben, umrühren und die Pfanne mit einem Deckel verschließen. Wenn alles eingekocht ist, die Eier vorsichtig in die Tomatenmasse geben, in dem man vorher kleine Mulden formt. Sobald das Eiweiß gestockt ist und das Eigelb noch flüssig ist, ist das Ganze fertig.

Hirtenkäse klein hacken, Koriander hacken. Beides über die Shakshuka geben.

### **Für das Pfannenbrot:**

- 300 g Dinkelmehl
- 160 ml Milch
- 50 ml Butter
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 EL Speiseöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Oregano
- Neutrales Öl, zum Anbraten

Butter in einem Topf schmelzen. Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Milch, Butter und Speiseöl zugeben und zu einem glatten Teig kneten. Mit Kreuzkümmel und Oregano würzen. Teig in vier Portionen teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu je ca. 20 cm runden Fladen ausrollen. Pfanne mit Öl erhitzen, je einen Teigfladen hineinlegen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken, bis dieser leicht braun, knusprig und innen nicht mehr teigig ist.

Die Shakshuka in der Pfanne servieren. Brot in Dreiecke schneiden zum Eintauchen/Dippen dazulegen.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Juni 2022** ▪  
**Zusatzgericht von Johann Lafer**



**Veganes Tandoori vom Tofu mit gebratenem Spitzkohl und roter Linsencreme**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Gericht:**

2 große Spitzkohlblätter  
 200 g Natur-Tofu  
 120 g Rote Linsen  
 2 EL Tandoori-Paste  
 3 EL Apfelessig  
 1 Knoblauchzehe  
 1 TL Kurkuma  
 180 ml Gemüsefond  
 2 EL Leinöl  
 1 EL Sojasauce  
 1 Knoblauchzehe  
 1 kleine rote Zwiebel  
 40 g Rapsöl mit Butteraroma  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 EL von der Tandoori-Paste mit der Hälfte des Essigs verrühren. Tofu in etwa 2-3 cm breite Stücke schneiden. Diese rundum mit dem Tandoori-Mix einstreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Tofu in den heißen Ofen schieben und darin ca. 20 Minuten backen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Linsen zusammen mit Kurkuma und Fond in einen kleinen Topf geben und in etwa 10 Minuten weich garen. Anschließend etwa 1/3 der Linsen mit einer Siebkelle herausheben und mit restlichen Essig, fein gewürfelter Zwiebel, Leinöl und Sojasauce marinieren und reservieren. Den Rest der gekochten Linsen samt Fond, fein gehacktem Knoblauch und dem übrig gebliebenen Tandoori-Mix, sowie der Hälfte vom Rapsöl in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab sehr fein Mixen. Creme mit Salz würzig abschmecken.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Spitzkohlblätter vierteln und mit Knoblauch in einer breiten Pfanne in restlichem Rapsöl auf beiden Seiten anbraten. Dabei den Kohl mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Tofu aus dem Ofen nehmen.

Linsencreme auf Teller verteilen, darauf die gebratenen Kohlblätter mit den Tofustücken und den marinierten Linsen anrichten.