

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. März 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Lukas Kiesewetter

Couscous mit Ofengemüse, Hüttenkäse, Hummus und Minz-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous:

150 g Couscous
 80 g Kichererbsen
 100 g Hirtenkäse
 1 Aubergine
 1 Möhre
 1 Granatapfel
 1 Zitrone
 ½ Bund Petersilie
 300 ml Gemüsefond
 2 g Ras el Hanout
 3 EL Olivenöl
 1 EL Instant Gemüsebrühe
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und einmal aufkochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und quellen lassen.

Kichererbsen abgießen (Flüssigkeit auffangen). Die Enden der Aubergine abschneiden und die Aubergine in ca. 2cm große Würfel schneiden.

Möhre schälen und klein schneiden. Kichererbsen, Möhren und Aubergine mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Ras el Hanout marinieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und ca. 20-25 Min backen.

Granatapfel halbieren und Kerne in eine Schüssel geben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ofengemüse zum Couscous geben, zusammen mit Hüttenkäse und Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer und instant Gemüsebrühe abschmecken.

Mit den Granatäpfeln bestreuen und etwas Zitronenschale darüber geben.

Für den Dip:

100 g Joghurt
 ½ Bund Minze
 ½ Bund Petersilie
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit dem Joghurt, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren.

Für das Hummus:

1 Dose Kichererbsen
 1/6 Tasse Aquafaba
 (Kichererbsenwasser)
 1/4 Tasse Sesampaste
 1/8 Tasse Olivenöl
 1 Zitrone
 1 Knoblauchzehe
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 10 g dunkle Sesamsaat
 10 g helle Sesamsaat

Knoblauch abziehen und halbieren. Zitronenschale abreiben,

anschließend auspressen. Kichererbsen, Aquafaba, Sesampaste,

Olivenöl, Knoblauch, Kreuzkümmel und Zitronensaft und Zitronenabrieb in einen Mixer geben und fein pürieren. Sesamsaat darüber streuen.

Für die Garnitur:

100 g Pinienkerne

Pinienkernen in einer Pfanne anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Urania Römer

Blumenkohlsuppe mit Champignons, Frühlingszwiebeln und Crostini

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Blumenkohl
1 EL Cashewkernmus
2 kleine Zwiebeln
500 ml Gemüsefond
1 Zitrone
1 EL Agavendicksaft
5 EL Trüffelöl
3 EL heller Balsamicoessig
1 rote Chilischote
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Den Blumenkohl von den Blättern und vom Strunk befreien und in kleine Röschen und Stücke schneiden. Blanchieren. Etwas Trüffelöl in einem ausreichend großen Topf erhitzen und das Gemüse darin sanft anschwitzen. Es sollte dabei möglichst wenig Farbe bekommen, sonst wird eure Suppe später nicht ganz so schön weiß. Das Ganze mit Gemüsefond ablöschen und eine gute Prise Salz zufügen. 20 Minuten sanft köcheln lassen. Dann die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und den Cashewmus hineingeben. Mit Zitrone, Chili, Agavendicksaft und Balsamicoessig würzen.

Für das Topping:

100 g weiße Champignons
100 g weiße Champignons
2 Frühlingszwiebeln
2 Scheiben Toastbrot
3 dünne Scheiben Wintertrüffel
5 EL Trüffelöl

Toast würfeln und in Butter kross zu Crostini anbraten.
Frühlingszwiebel in Ringe scheiden.
Pilze in Trüffelöl anbraten. Wintertrüffel reiben.

Das Gericht in tiefen Tellern anrichten und mit Crostini, Pilzen, Frühlingszwiebeln und Trüffel garniert servieren.



Thorsten Hamann

Pilz-Frikadellen mit Gurken-Minz-Joghurt, Yuzu-Schwarzwurzeln, Erbsenpüree und geröstetem Blumenkohl

Zutaten für zwei Personen

Für die Schwarzwurzel:

- 2 Stangen Schwarzwurzel
- 10 ml Yuzu-Saft
- 2 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Zitrone
- 1 EL Butter

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone in Scheiben schneiden. Topf mit Wasser und Salz, Zucker und zwei Zitronenscheiben aufkochen. Die Schwarzwurzel unter fließendem Wasser mit Einweghandschuhen waschen und schälen. Die Schwarzwurzel je nach Dicke ca. 15-20 Minuten im Topf garen. Die fertigen, abgetropften und warmen Schwarzwurzeln in eine Auflaufform legen, mit Yuzu-Saft übergießen und ca. 5 Minuten in den vorgewärmten Ofen stellen, damit der Saft bei Wärme in die Schwarzwurzeln einziehen kann. Schwarzwurzel aus dem Ofen holen und kurz in leicht gebräunter Butter glasieren.

Für das Erbsenpüree:

- 250 g Erbsen
- 1 Handvoll Spinatblätter
- 1 Schalotte
- 150 ml Sahne
- 1 EL Butter
- 50 ml Weißwein (Grauburgunder)
- 50 ml Gemüsefond
- 1 Msp. Muskat
- 1 Bund Erbsenkresse
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte schälen, würfeln und in einem Topf in der Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit Sahne und Gemüsefond auffüllen. Erbsen hinzugeben und mit dem Spinat gar dünsten, zu einem Püree mixen (ggf. noch durch ein Sieb streichen) und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken und mit der Erbsenkresse dekorieren.

Für den Blumenkohl:

- 1 kl. Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL neutrales Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Blumenkohl in Röschen teilen und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Beides mit Öl vermischen und unter den Blumenkohl heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Backpapier auf ein Backblech geben und die Röschen darauf verteilen. Sie sollten nicht aufeinanderliegen. Auf der mittleren Schiene für ca. 25-30 Minuten rösten bis die Spitzen leicht braun werden. Den Gabel-Test machen. Die Zinken sollten die Röschen leicht durchbohren können.

Für die Pilz-Frikadellen:

- 300 g braune Champignons
- ½ Karotte
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 100 g Semmelbrösel
- 1 Ei
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver

Die Champignons putzen und in ganz feine Würfel schneiden. In einer Pfanne in heißem Öl so lange braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Karotte schälen und fein reiben. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit der Karotte kurz mit den Champignons anschwitzen und dann in einer Schale etwas abkühlen lassen.

Petersilie hacken und zusammen mit den Gewürzen, dem Ei und Semmelbröseln vermengen, dabei aber nur so viel Semmelbrösel nach und nach hinzugeben, bis eine kompakte formbare Masse entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel würzen.

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Neutrales Pflanzenöl zum Braten

Die Masse zu kleinen Frikadellen formen und in heißem Öl langsam ausbraten und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

¼ Salatgurke
1 Limette
80 g griechischer Joghurt
40 g Quark
1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
1 Limette
2 Zweige Minze
1 Zweig Dill
1 TL Chiliflocken
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Eine halbe Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und 1 TL reiben. Zuerst Limettenschale abreiben, dann halbieren und auspressen. Die Gurke waschen, halbieren, entkernen und raspeln. Joghurt und Quark mit Knoblauch, Ingwer, etwas Limettensaft und Limettenabrieb glattrühren. Minzblätter und Dillspitzen fein schneiden. Gurken, Minze und Dill unterrühren, mit Chili und Salz würzen und ggf. mit Zucker abschmecken.

Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. März 2021 ▪
Zusatzgericht von Nelson Müller



Spinatknödel mit Parmesan und Petersilienwurzelsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinatknödel:

1,5 kg Blattspinat
½ Knoblauchzehe
¼ Toastbrot ohne Rinde
60 ml Milch
1 Ei
50 g Parmesan
1 EL Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spinat verlesen und waschen, grobe Stiele entfernen. Die Blätter tropfnass in einem Topf bei schwacher Hitze zusammenfallen lassen. Knoblauch schälen und dazugeben. Spinat in einem Küchentuch ausdrücken, anschließend fein hacken. Toastbrot in feine Würfel schneiden. Milch aufkochen, vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem Ei verquirlen. Die Eiermilch über das Toastbrot gießen und mit einem Esslöffel Parmesan, Mehl, Knoblauch und Spinat sorgfältig vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und abgedeckt etwa 15 Minuten quellen lassen. Mit angefeuchteten Händen aus der Teigmasse kleine Knödel formen und diese in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Sie sind fertig, wenn sie an die Oberfläche steigen. Die Klöße mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Restlichen Parmesan hobeln.

Für die Petersilienwurzelsauce:

100 g Petersilienwurzeln
250 ml Gemüsefons
100 g Sahne
1 EL Butter

Petersilienwurzeln putzen, schälen und im Gemüsefond weich garen. Mit dem Stabmixer pürieren, die Sahne angießen und aufkochen lassen. Die Sauce mit der Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilienwurzelsauce auf Tellern verteilen und die Spinatknödel darauf anrichten. Mit Parmesanspänen bestreut servieren.