

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. Januar 2020 ▪  
**Tagesmotto: „Vegetarische Küche“ mit Alfons Schuhbeck**



Christina Leser

**Indisches Süßkartoffel-Curry mit selbstgemachtem Naan**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Curry:**

- 1 Süßkartoffel
- 1 Zucchini
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 rote Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Dose stückige Tomaten
- 1 Zitrone
- 250 ml Kokosmilch
- 1 EL Olivenöl
- 10 ml Erdnussöl
- 2 daumengroße Stücke Ingwer
- 2 TL Senfsamen
- 2 TL scharfes Paprikapulver
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Koriander
- 1 EL Tomatenmark
- 4 TL Garam Masala
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Meersalz
- Salz, aus der Mühle
- 2 TL Cayennepfeffer

Die Süßkartoffel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und halbieren. Paprikahälften in dünne Spalten schneiden. Schalotte abziehen und fein hacken. Alles in einer großen Pfanne in Olivenöl anbraten.

Ingwer schälen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und klein hacken. Aus Ingwer, Erdnussöl, Senfsamen, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Tomatenmark, Garam Masala, Currypulver, Chilipulver und Meersalz durch kräftiges Anbraten eine Gewürzpaste herstellen. Paste zum Gemüse geben und ca. 1 Minute unter Wenden weiterbraten. Mit stückigen Tomaten und Kokosmilch ablöschen und 10-15 Minuten abgedeckt einköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zitrone waschen, trockentupfen, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Curry mit Zitronensaft, Cayenne-Pfeffer und Salz abschmecken.



**PROFI  
TIPP**

Die Gewürze vorm Einkochen erst alleine in einer Pfanne ohne Öl erhitzen, damit sich die ätherischen Öle besser entfalten.

**Für das Naan:**

- 40 g Naturjogurt
- 60 ml Milch
- ½ TL Olivenöl
- 125 g Weizenmehl
- ½ TL Zucker
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Salz

Joghurt, Milch, Öl, Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einen Mixer geben. Teig in einer heißen Pfanne ausbacken.

**Für die Garnitur:** Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gericht mit  
10 g Erdnüsse Erdnüssen, Petersilie und Chilifäden garnieren.  
10 g glatte Petersilie  
Chilifäden

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Jörg Ackermann**

## **Apfel-Cidre-Risotto mit Rotkraut-Gelee und gefülltem Rotkrautblatt im Cidre-Teig**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Risotto:**

100 g Risottoreis  
1 Zwiebel  
1 roter Apfel  
50 g Butter  
4 EL saure Sahne  
4 EL Mascarpone  
50 ml Olivenöl  
500 ml Cidre-/Apfelwein  
1 L Gemüsefond  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, fein hacken und im Olivenöl und etwas Butter andünsten. Reis mitdünsten, bis er glasig ist. Mit Cidre ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach Gemüsefond dazu geben, sodass der Reis immer bedeckt ist. Apfel waschen, trockentupfen und ungeschält grob reiben und dazugeben. Wenn der Risottoreis einen ganz leichten Biss hat, saure Sahne und Mascarpone dazugeben. Mit dem Deckel abdecken und von der Platte nehmen. Nachgaren und vorm Anrichten mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.



**PROFI  
TIPP**

Den Wein erst spät zum Risotto geben, da es sonst zu lange dauert, bis der Reis weich wird.

### **Für das Rotkrautblatt:**

1 großes Rotkohlblatt  
1 roter Apfel  
2 getrocknete Feigen  
100 g gemahlene Mandeln  
4 Eier  
500 ml Cidre-/Apfelwein  
1 Stück Ingwer  
150 g Mehl  
1 L Rapsöl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Eiswasser, zum Abschrecken

2 Eier trennen und Eiweiße auffangen. Die anderen 2 Eier trennen und Eigelbe auffangen. Mehl, Eigelbe und Cidre mischen, sodass ein zähflüssiger Teig entsteht. Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter die Mehlmasse ziehen. Cidre-Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Füllung Apfel waschen, trockentupfen und grob reiben. Ingwer schälen und auch reiben. Getrocknete Feigen fein würfeln und mit den Mandeln, Ingwer und Apfel vermischen.

Beim Rotkohlblatt den Strunk herausschneiden und das Blatt 1 Minute in heißem Wasser blanchieren. Herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Die Füllung in das Rotkrautblatt geben. Blatt falten, im Cidre-Teig wälzen und 2 Minuten bei 170 Grad ausfrittieren.

### **Für das Rotkrautgelee:**

200 g Rotkraut  
1 Zwiebel  
1 Apfel  
50 g Butter  
100 ml Weißweinessig  
500 ml Gemüsefond  
100 ml Crema di Balsamico  
50 g Bitter Schokolade  
2 EL Zucker  
1 Sternanis  
5 Wachholderbeeren  
2 Pakete Agar-Agar

Zwiebel abziehen und grob würfeln. Rotkraut waschen, trockentupfen und grob schneiden. Zwiebel und Kraut mit Butter andünsten. Zucker kurz mitkaramellisieren. Apfel waschen, trockentupfen und in die Kraut-Zwiebel-Mischung reiben. Wachholderbeeren und Sternanis dazu geben und nach 5 Minuten wieder entfernen. Mit Weißweinessig ablöschen. Schokolade und Crema di Balsamico dazugeben. Mit Gemüsefond auffüllen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Alles durch ein Sieb geben und die Sauce in einer Pfanne auffangen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Agar-Agar beugeben und eindicken lassen. Sauce in einen Spritzbeutel einfüllen und das Risotto damit dekorieren.

Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maria Schreiner**

## **Gebackene Teigtaschen mit Feuerbohnen-Füllung, Paprika-Kraut und Rieslingschaum**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Kraut:**

- 300 g Spitzkraut
- 1 rote Paprika
- 2 Stück geschälte Tomaten, aus der Dose
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL kalte Butter
- 300 ml Gemüsefond
- 2 EL neutrales Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikapulver
- 1 EL gemahlener Kümmel
- 1 EL brauner Zucker
- Cillisalz, zum Würzen

Das Spitzkraut putzen und in 1x1 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und die Hälfte fein hacken. Öl und 1 EL Butter in einem Topf anlaufen lassen, das geschnittene Kraut mit der geschnittenen Zwiebel anschwitzen und mit Salz, Kümmel und Cillisalz würzen. Zucker und 1 EL Paprikapulver dazugeben. Mit 150 ml Gemüsefond aufgießen.

In einem weiteren Topf die zweite Hälfte der Zwiebel fein hacken und in Öl anschwitzen. Paprika waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten, Paprika und Tomatenmark dazugeben und anrösten. Restliches Paprikapulver dazugeben und mit restlichem Gemüsefond angießen. Mit Cillisalz würzen und einkochen lassen. Sauce mit einem Pürierstab aufmixen, mit restlicher Butter aufmontieren und zum Kraut geben.

### **Für den Teig:**

- 200 g griffiges Weizenmehl
- 1 EL neutrales Öl
- 500 ml Erdnussöl, zum Frittieren

Mehl mit 80 ml kaltem Wasser und Öl zu einem festen Teig kneten und kurz rasten lassen. Teig mittels einer Nudelmaschine dünn ausrollen, mit der Füllung füllen und in heißem Erdnussöl herausbacken.

### **Für die Füllung:**

- 1 Bund Bohnenkraut
- 150 g gekochte Feuerbohnen
- 80 g Lauch
- 2 EL Crème fraîche
- 4 Zweige Thymian
- 4 Zweige Bohnenkraut
- 4 Zweige Petersilie
- 50 g Pankobrösel
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Lauch abziehen und klein schneiden. Feuerbohnen durch eine Kartoffelpresse (oder Wiege) pressen und mit Crème fraîche, Bohnenkraut und Lauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kräuterbrösel Pankobrösel in eine trockene heiße Pfanne geben. Thymian, Bohnenkraut und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und zusammen mit Salz dazugeben.



**PROFI  
TIPP**

Wenn Sie zu Hause kochen, den Pfeffer für die Schärfe immer erst am Schluss hinzugeben.

### **Für den Schaum:**

- 1 kleine Schalotte
- 100 ml Sahne
- 150 ml Riesling
- 200 ml Gemüsefond
- 1 EL neutrales Öl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Riesling ablöschen, Gemüsefond und Sahne zugießen und einreduzieren lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Pürierstab aufmixen und um das Paprikakraut geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniel Schmitz

## Gnocchi mit Möhrenpesto und Knusper-Kichererbsen

Zutaten für zwei Personen

### Für die Gnocchi:

300 g Kartoffeln  
1 Ei  
50 g Mehl  
20 g Stärke  
Albaöl, zum Anbraten  
Butter, zum Anbraten  
1 TL Salz

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, sehr klein schneiden und in Salzwasser 15 Minuten kochen. Wasser abgießen und Kartoffeln auf einem Teller kurz abkühlen lassen. Kartoffeln mit Stärke, Ei, Mehl und Salz vermengen, Röllchen formen und kleine Stücke abtrennen. Teig in den Handflächen Kugeln draus formen und mit einer Gabel kleindrücken.

Teig-Kugeln kurz in heißes Wasser geben und direkt danach in einer Pfanne in Öl und Butter scharf anbraten.

### Für das Pesto:

300 g Karotten  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
20 g Pinienkerne  
200 g Frischkäse  
30 g Parmesan

Karotten waschen, trockentupfen und die Enden entfernen. Karotten kurz aufkochen und dünsten, bis sie gar sind. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Parmesan fein reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Karotten zusammen mit den Pinienkernen, Parmesan, Frischkäse, Knoblauch, Schalotte und einer Prise Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und alles mit einem Pürierstab gut pürieren. Ggfs. etwas Wasser hinzufügen.

### Für die Kichererbsen:

1 Dose Kichererbsen  
1 TL Olivenöl  
1 TL Curry  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen abgießen und mit Öl, Curry, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen knusprig backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.