

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Ulrike Röwekamp

**Zucchini-Päckchen mit würziger Dinkelhack-Füllung,
gegrillter Paprika und Sour Cream**

Zutaten für zwei Personen

- Für die Füllung:** Den Dinkel im Fond aufkochen und 12 Minuten bei niedriger Hitze garen. Anschließend 10 Minuten mit geschlossenem Deckel ausquellen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Öl in eine heiße Pfanne geben und Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei mittlerer Hitze zwei Minuten darin anschwitzen. Dinkel hinzugeben und weitere drei Minuten braten. Mit Wein, Sojasauce und Agavendicksaft ablöschen. Mit Thymian, Pfeffer, Zitronenthymian und Fenchelsamen würzen und bei niedriger Hitze fünf Minuten schmoren lassen.
- 125 g geschroteter Dinkel
 - 1 große Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 EL Agavendicksaft
 - 1 EL Weißwein
 - 1 EL Sojasauce
 - 250 ml Gemüsefond
 - 1 TL Thymian
 - 1 TL gemahlene Fenchelsamen
 - 1 TL Zitronenthymian
 - 3 EL Olivenöl, zum Braten
 - 1 TL Cayennepfeffer
- Für die Päckchen:** Zucchini waschen, trockentupfen, von Enden befreien und mit dem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Jeweils 2 x 2 Streifen über Kreuz auslegen. Mit der Füllung (siehe oben) füllen, einklappen und leicht andrücken. Päckchen mit Olivenöl bepinseln und in der Grillpfanne 3-4 Minuten von jeder Seite grillen.
- Für die Paprika:** Paprika schälen und in der Grillpfanne in Öl braten.
- 1 rote Paprika
 - Neutrales Öl, zum Braten
- Für die Sour Cream:** Sahne mit Öl, Essig und Salz vermengen.
- 1 Packung saure Sahne
 - 1 Schuss Olivenöl
 - 1 Schuss Weißweinessig
 - Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Berta Carrasco Grau

Thai-Sommerrolle mit Erdnuss-Ingwersauce und Mango-Sesam-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Sommerrollen:

1 Tofu-Block
6 Blätter Reispapier
(16-18 cm Durchmesser)
60 g Glasnudeln
1 Knoblauchzehe
1 Pak Choi
1 Karotte
½ Gurke
2 EL Erdnüsse
½ Bund Minze
½ Bund Koriander
½ Bund Thai-Basilikum
Sesamöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Glasnudeln kurz in heißem Wasser einweichen, abtropfen und reservieren.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Karotte schälen, von Enden befreien und in dünne Stifte schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, entkernen und ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Minze, Koriander und Basilikum abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Pak Choi putzen, vom Strunk befreien und kleinschneiden.

Tofu in dünne Scheiben schneiden und in etwas Sesamöl und Knoblauch von jeder Seite kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Erdnüsse fein hacken und kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Das Reispapier wird elastisch, wenn es kurz in kaltes Wasser getaucht wird. Je ein Blatt Reispapier zu einer Sommerrolle verarbeiten. Hierzu Glasnudeln, Tofu, Karotte, Gurke, Pak Choi, Erdnüsse und Kräuter in der Mitte des Reispapieres platzieren und einrollen.

Für die Erdnuss-Ingwersauce:

1 Knoblauchzehe
½ Limette
1 Stück Ingwer
80 g Erdnussbutter
2 EL Ahornsirup
2 EL Sojasauce

Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Limette auspressen und Saft auffangen. Erdnussbutter, Ahornsirup, Limettensaft, Sojasauce, Ingwer und Knoblauch zu einer gleichmäßigen Sauce mixen. Um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, vorsichtig Wasser hinzugeben.

Für den Mango-Sesam-Salat:

1 Karotte
½ Gurke
1 Frühlingszwiebel
1 Mango
½ Limette
1 rote Chilischote
50 g heller Sesam
½ EL Sesamöl
1 EL Sojasauce
1 Bund Minze
1 Bund Minze
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Mango halbieren, Fleisch auslösen und in dünne, gleichmäßige Streifen schneiden. Karotte schälen, von Enden befreien und auch in dünne, gleichmäßige Streifen schneiden. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, entkernen und in gleichmäßige Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und in dünne Ringe schneiden. Minze abrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Chili sehr fein schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Für das Dressing Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen. Limettenabrieb, 1 EL Limettensaft, Zucker und Sojasauce verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Danach das Sesamöl unterschlagen und mit Salz abschmecken.

Alle Zutaten vermengen und mit dem Dressing marinieren. Salat mit den Sesamsamen bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Wilfried Benz

Sesam-Käse-Taler mit jungem Spinat und Feldsalat mit Weintrauben und Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Taler:

1 Ei
100 g Sesam
1 Harzer Roller
100 g Edamer
100 g Gouda
100 g Parmesan
5 EL Semmelbrösel
Butterschmalz, zum Anbraten
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Käsesorten mit der Reibe in einer Schüssel zerkleinern bzw. reiben. Mit Pfeffer würzen. Käseraspel mit dem Ei und den Semmelbröseln zu einer festen Masse durchkneten.

Einen Taler formen und die Ober- und Unterseite in Sesam drücken, bis alles mit Sesam bedeckt ist. In der Pfanne in Butterschmalz braten.

Für den Spinat:

400 g Babyspinat
1 Schalotte
Muskatnuss, zum Reiben
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, klein hacken und in Butter anschwitzen. Spinat putzen, zur Schalotte geben und mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

Für den Salat:

200 g Feldsalat
100 g grüne Weintrauben
100 g rote Weintrauben
60 g Walnusskerne
1 TL körniger Senf
3 EL Himbeeressig
1 Schuss Walnussöl
1 Schuss Kürbiskernöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat gründlich waschen, trockentupfen und mundgerecht auseinanderzupfen. Weintrauben waschen, trockentupfen und halbieren. Walnusskerne klein hacken.

Aus Senf, Essig, Ölen, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und vor dem Servieren über den Salat geben.

Die Käsetaler auf dem Spinatbett anrichten und den Salat separat dazu reichen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Simona Ruppert

Lauch-Bulgur-Buletten mit Rote-Bete-Schaum, Kartoffelpüree mit Mandelblättchen und Kräuter-Crème- fraîche

Zutaten für zwei Personen

Für die Buletten:

50 g Bulgur
15 g Semmelbrösel
½ Stange Lauch
½ Zitrone
30 g Schalotten
½ rote Chilischote
15 g Parmesan
1 Ei
1 TL Tomatenmark
125 ml Gemüsfond
2 Zweige glatte Petersilie
4 EL Olivenöl
Butterschmalz, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lauch putzen, vom Strunk befreien, längs vierteln, gründlich waschen und abtupfen. Den weißen Teil des Lauchs in sehr feine Streifen schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Chili putzen, längs aufschneiden und in feine Ringe schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Chili darin bei mittlerer Hitze zwei Minuten glasig dünsten. Helle Lauchstreifen und Bulgur dazugeben und eine Minute dünsten. Tomatenmark unterrühren und 30 Sekunden rösten. Mit Fond ablöschen, kurz köcheln lassen, dann zugedeckt auf dem ausgeschalteten Herd 15 Minuten quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilienblätter abzupfen, abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Parmesan reiben. Bulgur mit Petersilie, Zitronensaft, Parmesan, Eigelb und Semmelbröseln vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit feuchten Händen sechs gleich große Buletten formen, leicht andrücken und im Butterschmalz beidseitig knusprig braten. Bratensatz für das Püree aufbewahren.

Für das Püree:

4 große, mehlig kochende Kartoffeln
2 EL Mandelblättchen
1 Schuss Milch
50 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Wasser 20-25 Minuten gar kochen. Milch und Butter in einem Topf erhitzen und Kartoffeln dazu geben. Kurz vor dem Servieren stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten kaltstellen und dann zusammen mit etwas Bratensaft von den Buletten zum Püree geben.

Für den Schaum:

1 vorgekochte Rote Bete Kugel
1 Zitrone
200 ml Sojamilch
50 ml Sprudelwasser
½ TL Meerrettich, mild, aus dem Glas
1 TL Rohrzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete klein schneiden, in einem Topf mit Sojamilch, Rohrzucker, Salz, Pfeffer, Meerrettich und Sprudelwasser vorsichtig zum Kochen bringen und zehn Minuten leicht kochen lassen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Einen Teil für die Kräuter-Crème-fraîche zu Seite stellen.

Alles in einem Mixer vorsichtig mixen, eventuell Sprudelwasser noch dazu geben und mit Zitronensaft abschmecken. Zu Schaum verarbeiten.

Für die Kräuter-Crème-fraîche: Dill, Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Crème fraîche, Sauerrahm und Wasabi in einen Multi-Zerkleinerer geben und kurz aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Zitronensaft (vom Schaum) abschmecken.

- 2 EL Crème fraîche
- 1 EL Sauerrahm
- 1 TL Wasabi-Paste
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Dill
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Dill abbrausen und trockenwedeln.

- 1 Zweig Dill

Buletten, Püree und Schaum auf Tellern anrichten und mit der Crème fraîche servieren. Mit etwas frischem Dill dekorieren.

**Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2021 ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto**



Tomaten-Cantuccini

Zutaten für 50 Stück

Für die Cantuccini:
150 g getrocknete Tomaten
100 g geröstete Kürbiskerne
3 Eier
1 EL Pernod
100 g brauner Zucker
250 g Weizenmehl Typ 550
½ TL Backpulver
1 Msp. Safranfäden
3 gestrichene TL feines Meersalz

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Pernod erwärmen und Safran zufügen. Zwei Eier trennen und Eigelbe auffangen. Eigelbe, restliches Ei, Zucker und Salz schaumig aufschlagen, Pernod zugeben und weiter schlagen, bis sich der Zucker auflöst.

Mehl und Backpulver vermischen, sieben und nach und nach mit den Knetstücken in die Eimasse einarbeiten. Tomaten abtropfen lassen, grob hacken, mit den Kernen zum Teig geben und kurz verkneten. Teig vierteln, zu 4 bis 5 cm dicke Stangen rollen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech 18-20 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in leicht schräge, 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese mit der Schnittfläche nach oben nochmals fünf Minuten von jeder Seite im Ofen backen. Auskühlen lassen und zum Aufbewahren in einer Dose luftdicht verschließen.



**PROFI
TIPP**

Man kann die Tomaten-Cantuccini auch auf Vorrat zubereiten. Hierzu einfach die fertigen Cantuccini auskühlen lassen und zum Aufbewahren in einer Dose luftdicht verschließen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.