

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. April 2019** ▪
ChampionsWeek ▪ "Vegetarische Küche" mit Alexander Kumptner



Michelle Ghofrani

Exotisches Dreierlei: Zwiebel-Bhaji mit süßem Tomaten-Chutney & Sommerrolle mit Erdnuss-Soja-Dip & Honig-glasierter Halloumi-Würfel

Zutaten für zwei Personen

Für die Bhajis:

- 200 g Kichererbsen-Mehl
- 50 g Reismehl
- 2 große Metzgerzwiebeln
- 1 Bund Koriander
- 3 TL geröstete Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL schwarze Zwiebelsamen
- ½ TL Kurkuma
- 2 TL Meersalz
- Neutrales Öl, zum Frittieren

Das Kichererbsen-Mehl zusammen mit dem Reismehl, Kreuzkümmel, Garam Masala, Chili, Zwiebelsamen, Kurkuma und Salz in eine Schüssel geben. Soviel Wasser unter Rühren dazugeben, bis eine geschmeidige Paste entsteht.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zwiebeln abziehen und mit einem Gemüsehobel in dünne Ringe schneiden.

Das Öl in einer Fritteuse oder einem Topf auf 170 Grad erhitzen. Zwiebelringe und Koriander unter die Paste rühren.

Einen gehäuften EL von der Zwiebelmasse in das heiße Öl geben und ca. 3-4 Minuten Gold-braun und knusprig braten.

Für das Tomaten-Chutney:

- 250 g Cherry-Tomaten
- 1 EL gelbe Rosinen
- 50 g Zucker
- 1 TL schwarze Zwiebelsamen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Chilipulver
- ½ Zitrone (Saft)
- 10 ml neutrales Öl
- 1 Prise Salz

Öl in einem kleinen Topf erwärmen. Zwiebelsamen und Lorbeerblatt dazugeben. Tomaten entkernen und grob würfeln. Tomatenwürfel mit in den Topf geben. Rosinen und Zucker hineingeben. Zitrone auspressen, Saft, Chilipulver und Salz hinzugeben. Für 15 Minuten köcheln lassen.

Für die Sommerrolle:

- 4 Reisteigblätter für Sommerrollen
- 50 g Vermicelli Nudeln
- 1 Karotte
- ½ Paprika
- ½ Peperoni Chili
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Eier
- 1 EL Sahne
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 10 g frischen Koriander
- 1 Zweig Thai-Basilikum
- 10 g frische Minze
- 50 g geröstete und gesalzene Erdnüsse

Vermicelli Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, für 2 Minuten ziehen lassen, und abgießen. Karotte und Paprika waschen und in 10 cm lange Julienne schneiden. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Erdnüsse grob zerstoßen. Eine Reisteig-Platte ca. 15 Sekunden in kaltes Wasser tauchen. Arbeitsfläche mit etwas Wasser befeuchten und die Platte darauflegen. Platte am unteren Rand mit den Nudeln, dem Gemüse, den Kräutern, den gerösteten Erdnüssen und Zwiebeln füllen. Von unten her bis zur Mitte der Teig-Platte aufrollen, die Seiten nach innen falten und bis zum Ende hin weiter aufrollen. Die Sommerrollen auf einem leicht geölten Teller anrichten und zusammen mit dem Erdnuss-Soja Dip servieren.

Eier, Sahne, Sojasauce und Sesamöl verrühren. Den Teig in Öl ausbacken und mit in die Sommerrolle hineinfüllen.

50 g Röst-Zwiebeln

Für den Erdnuss-Soja Dip:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Helle Sojasauce
- 2 EL cremige Erdnussbutter
- ½ Limette (Saft)
- 1 EL Honig
- 3 EL Rapsöl

Knoblauch abziehen. Limette auspressen und Saft auffangen. Knoblauch, Sojasauce, Rapsöl, Erdnussbutter, Limettensaft, Fischsauce, Honig und 2 EL Wasser in eine Küchen-Maschine zu einer Sauce verarbeiten. Sauce ggfs. mit mehr Honig oder Limettensaft abschmecken.

Für die Halloumi-Würfel:

- 200 g Halloumi Grill-Käse
- 1 Frühlingszwiebel
- 20 g frischer Koriander
- 20 g frische Minze
- 1 EL Honig
- 1 EL Malzessig
- 2 EL Speisestärke
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Chilipulver
- 2 TL Ras el Hanout
- 2 TL gemahlene Kreuzkümmel

Käse in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Speisestärke mit Chili, Ras el Hanout und Kreuzkümmel vermengen. Die Mischung zu den Käse-Würfeln geben und gut vermischen.

Zwiebel in feine Röllchen hacken. Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Käse-Würfel gleichmäßig von allen Seiten Gold-braun anbraten.

Die Würfel kurz aus der Pfanne nehmen und das Öl abgießen. Die Würfel zurück in die heiße Pfanne geben und Essig und Honig unter schwenken der Pfanne dazugeben. Essig und Honig sollten die Würfel gleichmäßig benetzen.

Die Würfel auf einer Servierplatte anrichten und die Kräuter und Zwiebeln darüber verteilen.

Für die Garnitur:

- ½ Granatapfel

Granatapfelkerne herausklopfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Karin Kraml

Champ-Burger mit Kohlrabi-Buns, Safran-Dip und Umeboshi-Radieschensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Champ-Burger:

- 3 EL Leinsamenmehl
- 1 Dose vorgekochte Kichererbsen
- 1 Ochsenherztomate
- 6 braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 70 g Brösel
- 60 g Haferflockenmehl
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 TL Sojasauce
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 EL Oregano
- 1 EL Thymian
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Leinsamenmehl mit Wasser vermischen und quellen lassen.

Kichererbsen spülen und zerdrücken.

Zwiebel abziehen, feinhacken und Knoblauch abziehen und pressen.

Zwiebel in Butter und Öl anschwitzen und Knoblauch dazugeben. Kurz anbraten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Champignons putzen und kleinschneiden. Kichererbsen mit Bröseln, Haferflockenmehl, Champignons, Petersilie, Sojasauce, Paprika, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen, bis eine gute Konsistenz erreicht ist.

Patties formen und in der Pfanne auf jeder Seite ca. 10-12 Minuten braten.

Ochsenherztomate waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Für die Kohlrabi-Buns:

- 1 Kohlrabi
- Eiswasser
- 1 EL schwarzer Sesam
- Salz, aus der Mühle

Kohlrabi waschen, schälen und in gleichmäßige ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Mit eiskaltem Wasser abschrecken, damit sie eine schöne grüne Farbe annehmen.

Mit Sesam den oberen Bun bestreuen.

Für den Safran-Dip:

- 150 g Griechischer Joghurt
- 1 Karotte
- 5 cm Ingwer
- 2 g Safran
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Safranfäden mit einer Prise Salz im Mörser zerstoßen. Mit 2 EL heißem Wasser verrühren. Karotte schälen und reiben. Ingwer schälen und kleinhacken. Karotte, Ingwer, Salz, Pfeffer und Joghurt verrühren.

Safrantee vorsichtig unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Für Umeboshi-Radieschen-Salat:

- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Koriander
- Ume SU Gewürzessig
- 1 EL Sesamöl

Radieschen waschen, trockentupfen und feinschneiden. Mit Ume Su marinieren. Darüber etwas Sesamöl verteilen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinschneiden und über den Salat streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Annika Hermenau

Gnocchi mit Tomatenpesto, geschmolzenen Kirschtomaten und frittiertem Basilikum

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

300 g mehligkochende Kartoffeln
25 g Weizenmehl (Typ 405)
Mehl, für die Arbeitsfläche
25 g Kartoffelmehl
1 Ei (Eigelb)
1 Muskatnuss
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser gar kochen. Wasser abgießen und kurz ausdampfen lassen. Ei trennen. Kartoffeln noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken und sofort mit dem Mehl, dem Kartoffelmehl, einem Eigelb, Salz, Pfeffer und Abrieb einer Muskatnuss verkneten und abschmecken. Ggf. noch etwas mehr Mehl und Kartoffelmehl zu gleichen Teilen unterkneten bis der Teig nicht mehr klebt.

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl und Kartoffelmehl bestäuben und den Teig darauf geben. Diesen dann zu ca. 2 cm dicken Rollen formen und davon ca. 2 cm dicke Stücke abschneiden. Eine Gabel leicht in die Teigstück (Gnocchi) eindrücken, sodass Rillen entstehen. Nebeneinander auf die mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche legen bis alle Gnocchi geformt sind.

Gnocchi ca. 2 Minuten in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Wenn sie oben schwimmen mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Für das Tomatenpesto:

50 g getrocknete Tomaten in Öl
½ Knoblauchzehe
30 g Pinienkerne
25 g Parmesan
60 ml Olivenöl
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen. 1 EL davon für die Garnitur abnehmen. Die getrockneten Tomaten in Stücke schneiden. Knoblauchzehe abziehen, in Würfel schneiden und den Parmesan ebenfalls grob würfeln.

Tomaten, Parmesan und Knoblauch im Mixer fein mixen. Pinienkerne ebenfalls in den Mixer geben und kurz untermixen. Das Olivenöl angießen und untermixen, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Chili vorsichtig abschmecken. Gnocchi mit dem Pesto durch eine Pfanne schwenken.

Für die Kirschtomaten:

10 Kirschtomaten
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kirschtomaten darin von allen Seiten langsam schmoren lassen bis sie leicht aufplatzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den frittierten Basilikum:

10 Basilikumblätter
100 ml Pflanzenöl

Einen Topf mit Pflanzenöl erhitzen. Basilikumblätter darin ca. 3-5 Sekunden frittieren. Auf Küchentrepp kurz abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

20 g Parmesan
Salzflocken

Parmesan über die Gnocchi reiben und mit Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Leona Malchow

Saffranrisotto mit Panko-Blumenkohl, Granatapfel-Salsa, Joghurt-Dip und Korallen-Hippe

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

125 g Risottoreis
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
150 g Parmesan
50 g kalte Butter
125 ml trockener Weißwein
350 ml Gemüsefond
50 ml Olivenöl
2 Döschen Safranfäden
1 TL Kurkuma
Safransalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond mit den Safranfäden und Kurkuma aufkochen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 50 g Parmesan fein reiben. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten.

Weißwein dazu gießen und bei geringer Hitze unter Rühren einkochen lassen. $\frac{1}{4}$ des heißen Fonds dazu gießen und den Reis unter häufigem Rühren so lange garen, bis die Körner die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen haben. Diesen Vorgang noch 3x wiederholen, bis der Fond aufgebraucht ist. Risotto mit Safransalz und Pfeffer würzen. Topf vom Herd nehmen und die gewürfelte kalte Butter untermischen. Den geriebenen Parmesan untermischen. 30 g Parmesan mit einem Sparschäler fein hobeln und zuletzt über den Risotto streuen.

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohlkopf
4 EL flüssiger Honig
100 g Panko
1 EL Olivenöl
Neutrales Öl, zum Braten
1 TL Zimt
3 EL Rosen-Harissa
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl von den Blättern befreien und putzen. Einzelne Röschen abtrennen und in dünne, flache Scheiben schneiden.

Harissa, Honig, Olivenöl und Zimt in einer Schüssel glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohlscheiben mit der Marinade bestreichen, danach in Panko-Mehl wälzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Blumenkohlscheiben für ca. 8 Minuten ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Salsa:

1 Granatapfel (200 g Kerne)
 $\frac{1}{2}$ Salatgurke
1 rote Zwiebel
1 TL Schwarzkümmelsamen
8 Minzblätter
2 EL Granatapfelsirup
1 EL Olivenöl
Chilisalz, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke waschen, trockentupfen und schälen. Blätter der Minze

abzupfen, abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Gurke halbieren und mit einem Löffel die Kerne auskratzen. In kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Granatapfel halbieren und Kerne ausklopfen. Kerne, Gurke, Zwiebel, Kümmel, Granatapfelsirup, Öl und Minze in einer Schüssel vermengen. Mit Chilisalz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip: Tahina und Joghurt in einer Schüssel zu einem Dip verrühren und ggf. mit etwas lauwarmem Wasser verflüssigen. Dip mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Dip in eine Spritzfalsche geben und auf Teller anrichten.

4 EL fettarme Tahina
6 EL griechischer Joghurt
1 Zitrone
Salz, aus der Mühle

Für die Korallen-Hippe: 12 Esslöffel Wasser, Mehl und rote Bete Pulver in einem Schüttelbecher vermengen. Öl hinzugeben und erneut schütteln. Die Flüssigkeit in eine heiße, beschichtete Pfanne geben und ausbacken.

2 EL Mehl
10 EL neutrales Öl
1 TL Rote Bete Pulver

Für die Garnitur: Minze abbrausen und trockenwedeln. Salt Flakes über dem Risotto verteilen.

1 Zweig Minze
Salt Flakes

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Caroline Ballmann

Pochierter Seidentofu mit Wurzelgemüse-Tempura, zweierlei marinierte Karotten, Karottenemulsion und Buchweizen-Korallenchip

Zutaten für zwei Personen

- Für die Karotten:** Das Lakritzsirup und das Balsamico miteinander vermengen. In zwei Schälchen einmal Zitronenöl und die Balsamico-Lakritz-Marinade geben. Die drei Karottensorten schälen und die gelbe und dunkelrote halbieren. Die anderen Hälften zur Seite legen. Aus der Mitte heraus mit dem Schäler pro Farbe 8 Streifen schneiden. Die gelben Streifen im Zitronenöl und die dunkelroten Streifen im Balsamico-Dressing marinieren. Die marinierten Karottenstreifen in Schneckenform aufrollen. Die orangefarbige Karotte und den Ingwer in kleine Stücke schneiden und im Gemüsefond 15 Minuten garen. Anschließend zusammen mit einem Esslöffel Butter mithilfe eines Zauberstabs pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen und in einen Spritzbeutel füllen. Diesen im Wasserbad warm halten.
- 1 große orange Karotte
 - 1 große weiße Karotte
 - 1 große Urkarotte
 - 1 Scheibe Ingwer
 - 500 ml Gemüsefond
 - 2 EL Zitronenöl
 - 1 EL Lakritzsirup
 - 1 EL Crema di Balsamico
- Für den Tofu:** Wasser in einem großen Topf aufkochen lassen und den Tofu darin pochieren. Herausnehmen, abtupfen und zum Servieren in sechs ungleiche Stücke schneiden.
- 500 g Seidentofu
- Für die Emulsion:** Karottensaft in einer kleinen Pfanne zusammen mit 50 ml Gemüsefond erwärmen und mit kalter Butter montieren. Anschließend in ein Mixgefäß geben, Sojasauce, Senf, Mirin, Wasabi, Sesamöl hinzufügen und mit einem Zauberstab miteinander vermischen. Währenddessen in feinem Strahl Pistazienöl einlaufen lassen. Die dadurch entstandene Emulsion nochmals erwärmen.
- 200 ml Karottensaft
 - 50 ml Gemüsefond
 - 30 g kalte Butter
 - 1 TL Senf
 - 1 Msp. Wasabi
 - 1 TL Sojasauce
 - 1 EL geröstetes Sesamöl
 - 1 TL Mirin
 - 100 ml Pistazienöl
- Für das Tempura:** Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Die bisher nicht verarbeiteten Karotten-Hälften sowie die Kartoffel und die Frühlingszwiebel zu ca. 4 cm langen Julienne-Streifen schneiden. Mehl, Kartoffelstärke, Sojasauce, Salz, Natron und Backpulver mithilfe von Essstäbchen mit Eiswasser vermischen. Dabei darauf achten, dass der Teig nicht glatt gerührt wird - Klümpchen sind erwünscht. Den Teig über die Julienne-Streifen gießen, vermischen, mit einem Esslöffel kleine Portionen herausnehmen und im heißen Fett knusprig ausbacken.
- 1 mittelgroße Kartoffel
 - 1 Frühlingszwiebel
 - 150 ml Mehl
 - 3 EL Kartoffelstärke
 - ¼ TL Natron
 - ¼ TL Backpulver
 - 1 EL Sojasauce
 - 150 ml eiskaltes Wasser
 - Salz, aus der Mühle

Für den Buchweizen-Chip: 70 ml Wasser, die beiden Öle und die beiden Mehlsorten miteinander vermischen und mithilfe eines großen Servierlöffels in eine heiße Pfanne geben. Die entstandenen Korallenchips vorsichtig lösen und auf Küchentrepp das überschüssige Fett aufsaugen lassen.

- 1 TL Buchweizenmehl
- 1 TL Weizenmehl
- 25 ml Rapsöl
- 5 ml Sesamöl

Für die Garnitur:
Schwarzer Sesam
Shisoblätter

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.