

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 2. Dezember 2020** ▪  
Jahresfinale ▪ **"Vegan" mit Johann Lafer**



**Carina Mayer-Pendl**

**Caramelle auf gebratenem Fenchel mit Tomaten-Consommé, Aquafaba-Schaum, Pinienkern-Crunch und karamellisierten Fenchelsamen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Nudelteig:**

150 g Hartweizengrieß  
25 g Weizenmehl, Typ 405  
Hartweizengrieß, für die Arbeitsplatte  
95 ml Rote Bete Saft  
3 EL Rote Bete Pulver  
½ TL Salz

Alle Zutaten zu einem Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie einpacken und 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

**Für die Füllung:**

5 cm Scheibe Bio Natur Tofu  
6 Stück getrocknete, eingelegte Tomaten  
20 g Pinienkerne  
2 EL Kokosflocken  
10 entsteinte Kalamata Oliven  
1 L Gemüsefond  
500 ml Rote Bete Saft  
1 EL Olivenöl  
½ Bund glatte Petersilie  
½ Bund Basilikum  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tofu zwischen zwei Küchenpapiertücher legen und gut mit einem schweren Gegenstand oder dem Handrücken auspressen, sodass das Wasser entweicht. Pinienkerne hacken und zusammen mit den Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Die getrockneten Tomaten, Oliven, Basilikum, Petersilie, Olivenöl, Salz und Pfeffer und den Tofu in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Anschließend die Pinienkerne und Kokosflocken hinzugeben und umrühren. In einen Spritzbeutel füllen und nach dem Ausrollen der Teigbahnen als kleine Runde Häufchen auf den Teig geben. Teig mit Wasser benetzen und umklappen. Die Seiten zusammendrücken um ein Bonbon zu formen und anschließend die Enden mit einem Teigrädchen abschneiden. 5 Minuten in köchelnden Gemüsefond gemischt mit Rote Bete Saft geben und ziehen lassen.

**Für den Aquafaba-Schaum:**

200 ml Kichererbsenwasser (Aquafaba)  
1 Prise Kurkuma  
1 Prise Zucker

Kichererbsenwasser mit Zucker und Kurkuma vermengen und in der Küchenmaschine schaumig schlagen. Kurz vor dem Servieren nochmal aufschlagen.

**Für den gerösteten Fenchel:**

2 kleine Knollen Fenchel  
200 ml Fencheltee  
Olivenöl  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel auf der Aufschnittmaschine in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl einpinseln sowie salzen und pfeffern. Nun in eine heiße Grillpfanne geben und anrösten, sodass sich auf dem Fenchel die typischen „Grillstreifen“ zeigen. Fencheln wenden und mit Zucker bestreuen. Parallel Tee mit Fenchelbeutel aufsetzen und nach Bedarf zum Fenchel geben, sodass er etwas schmoren kann. Sobald er die gewünschte Bissfestigkeit hat aus der Pfanne nehmen und Strunk entfernen.

**Für das Tomaten-Consommé:**

8 reife große Tomaten  
1 junge Knoblauchzehe

Tomaten halbieren, vierteln und den Strunk entfernen, Knoblauch abziehen. Bei der Petersilie und dem Basilikum die Blätter abzupfen.

½ Bund Basilikum  
¼ Bund glatte Petersilie  
300 ml Gemüsefond  
4 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten in einen Rührbecher geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals pürieren. Passiertuch anfeuchten und über das Passiersieb legen. Diesen in eine hohe Schüssel stellen und den Inhalt des Rührbechers hineingeben. Abwarten bis sich die Flüssigkeit durch das Sieb getropft hat. Nicht drücken, nicht rühren da sonst Trübpartikel durch das Tuch mitkommen.

**Für den Pinienkern-Crunch:** Pinienkerne ohne Fett in eine Teflon beschichtete Pfanne geben und mit leichter Hitze rösten.  
20 g Pinienkerne

**Für die karamellisierten Fenchelsamen:** Fenchelsamen und Puderzucker in eine teflonbeschichtete Pfanne geben und bei geringer Hitze warten bis der Puderzucker karamellisiert. Pfanne hin und wieder leicht hin und her schwenken, sodass die Fenchelsamen überall mit Puderzucker benetzt werden.  
1 EL Fenchelsamen  
2 EL Puderzucker

**Für die Garnitur:** Safran auf dem Schaum anrichten. Kräuter und Blüten auf dem Teller drappieren.  
1 Zweig Basilikum  
Erbsenkresse  
Rote essbare Blüten  
2 Msp. Safranfäden

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Simon Maus**

**Selleriesüppchen mit Sojamilch-Schaum,  
Selleriepralinen, Karottenpüree, Cranberry-Gel,  
karamellisierten Selleriewürfeln und Nuss-Crunch**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Selleriesüppchen:**

300 g Sellerieknolle  
1 festkochende Kartoffel  
1 weiße Zwiebel  
100 ml veganer Weißwein  
750 ml Gemüsefond  
200 ml Soja-Sahne (16%)  
200 ml Mandeldrink  
1 Zitrone, 20 ml Saft & Abrieb  
20 ml Apfelessig  
2 TL instant Gerstenkaffee  
Olivenöl, zum Anbraten  
Zucker, zum Abschmecken  
1 Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Sellerieknolle waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Kartoffel und Zwiebel ebenso verfahren. Wenig Olivenöl in einen Topf geben, darin den gewürfelten Sellerie, die Kartoffel und die Zwiebel auf kleiner Flamme glasig schwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und auf hoher Flamme aufkochen lassen. Sobald die Suppe kocht auf mittlere Flamme zurückdrehen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Wenn der Sellerie und die Kartoffel verkocht sind, die Soja-Sahne zugeben, mit Salz, weißen Pfeffer, Zucker, Muskat und ein wenig Weißwein und Apfelessig abschmecken, im Mixer pürieren und durch ein gröberes Sieb gießen. Dabei die Suppe unter dem Sieb mit einem Topf auffangen. Topf mit der aufgefangenen Suppe auf den Herd stellen und den Mandeldrink dazugeben. Erneut Mixen und durch ein Sieb geben. Gerstenkaffee in die Suppe geben und gut verrühren.

**Für den Milchschaum:**

100 ml Sojamilch  
20 ml naturtrüber Apfelsaft  
1 TL Zimt

Sojamilch mit dem Apfelsaft und dem Zimt kurz erhitzen und anschließend mit einem Mixer aufschäumen. Schaum auf die Selleriesuppe geben.

**Für die Selleriepralinen:**

200 g Knollensellerie  
1 Apfel  
1 EL Apfelessig  
1 EL veganes Ei-Ersatz-Pulver  
5 EL Mehl  
Pankomehl  
1 Zitrone, 1 EL Abrieb  
Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie und Apfel schälen und fein reiben. Veganen Ei Ersatz mit 2 EL Wasser vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Apfelessig und etwas Zitronenabrieb würzen und mit dem Ei-Ersatz und 3 EL Mehl vermengen. Aus der entstandenen Masse Kügelchen formen und diese in Pankomehl wenden. Bei 170 Grad in der Fritteuse in Pflanzenfett 2-3 Minuten frittieren. Anschließend Anrichten.

**Für die karamellisierten  
Selleriewürfel:**

200 g Knollensellerie  
1 TL dunklen Balsamicoessig  
1 TL Ahornsirup  
neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie schälen, vierteln, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Selleriewürfel darin unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten bei hoher Hitze rundherum goldbraun braten. Essig mit Ahornsirup im Schälchen verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Selleriewürfel mit Ahornsirup-Mischung ablöschen, kurz einköcheln lassen und zur Seite stellen.

**Für das Karottenpüree:**  
 300 g Karotten  
 2 Kartoffeln  
 1 Schalotte  
 20 g Ingwer  
 1 Packung Soja-Sahne  
 50 ml Sherry  
 50 ml Karottensaft  
 50 ml Orangensaft  
 100 ml Gemüsefond  
 Neutrales Öl, zum Braten  
 1 Vanilleschote  
 Rosa Pfeffer  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen. Schalotte, Kartoffeln, Ingwer und die Karotten schälen und fein würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und die gewürfelten Zutaten scharf anbraten. Mit Sherry ablöschen und mit Karottensaft, Orangensaft und Gemüsefond aufgießen. Vanilleschote in das Gemüse legen und das ganze 10 Minuten köcheln lassen. Rosa Pfeffer zerstoßen und am Ende dazugeben. Das Ganze mit der Soja Sahne pürieren und durch ein Sieb geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**Für den Nuss-Crunch:**  
 1 Packung Macadamia  
 1 Packung Haselnüsse  
 1 Prise Salz

Nüsse in einem Multi-Zerkleinerer zerkleinern und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braun rösten. Danach mit einer Prise Salz würzen und beiseitestellen.

**Für die eingelegten Cranberrys:**  
 100 g frische Cranberrys  
 200 ml naturtrüber Apfelsaft  
 1 Zweig Rosmarin  
 1 Zweig Thymian  
 3 TL Agar-Agar

Cranberrys halbieren. Apfelsaft mit den Kräutern einmal aufkochen und Cranberrys hinzugeben. 10 Minuten auf niedrigster Flamme köcheln lassen. 2-3 eingelegte Cranberrys herausnehmen und zur Seite stellen. Thymian und Rosmarin aus der Flüssigkeit nehmen und die Flüssigkeit mit den Beeren pürieren und durch ein Sieb geben. Danach kurz aufkochen und Agar-Agar hinzugeben, aufkochen und auf ein Blech geben und kaltstellen. Kurz vor dem Anrichten noch einmal Mixen und anrichten.

**Für die frischen Cranberrys:**  
 50 g frische Cranberrys  
 ½ Zitrone, Saft  
 20 g vegane Margarine  
 20 g Puderzucker

Cranberrys halbieren und mit Puderzucker bestäuben und beiseitestellen. Nach 10 Minuten in einer Pfanne Margarine zerlassen und die Beeren mit Puderzucker in der Pfanne anschwemmen. Mit Zitronensaft kurz ablöschen und anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Juliane Schmitz**

## **Gebratener Portobello mit Steinpilz-Kartoffelpüree, veganer Kräuter-Hollandaise und Wildkräutersalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Portobello:**

2 Portobello-Pilze  
 ½ mittelgroße rote Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ grüne Chilischote  
 1 kleines Stück Ingwer (ca. 5 g)  
 1 Zweig Basilikum  
 ½ Zitrone, Saft  
 2 EL Balsamico Essig  
 100 ml Olivenöl  
 ½ TL Salz  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pilze mit einem Pinsel leicht sauber reiben. Chili klein hacken, Knoblauch und Ingwer reiben. Alle Zutaten, bis auf die Pilze, in einer Schüssel verrühren. Pilze mit der offenen Seite nach oben in eine beschichtete Pfanne legen. Marinade auf beide Pilze gleichmäßig verteilen, ein bisschen von der Marinade auch auf den Boden der Pfanne verteilen, so dass die Pilze sich auch von der unteren Seite vollsaugen können. Pilze 15 Minuten ruhen lassen.

Pilze in der Pfanne anbraten, d.h. anfangs die Hitze hochstellen, dann aber relativ schnell wieder auf mittlere Hitze herunterschalten.

Nach ca. 4-5 Minuten Pilze wenden. Nach ca. 4-5 Minuten wieder wenden und dann jeweils noch mal beide Seiten ca. 2 Minuten braten lassen.

### **Für das Kartoffelpüree:**

4 mehlig kochende Kartoffeln  
 50 g getrocknete Steinpilze  
 200 ml Sojamilch  
 30 g Bio-Margarine  
 2 Prisen Muskat  
 ½ TL Salz

Pilze im Mörser etwas zerstoßen und 5 EL kochendes Wasser darüber geben. Warten bis die Pilze die Flüssigkeit aufgesogen haben und das Ganze mit etwas Sojamilch aufgießen.

Kartoffeln schälen, in kleine Teile schneiden und ca. 20 Minuten in Salzwasser weichkochen. Abgießen und anschließend zerstampfen. Ggfs. durch ein Sieb streichen. Margarine unterrühren, mit der Sojamilch vermengen, in einem Topf erhitzen. Muskat und Salz hinzugeben.

Steinpilze untermengen, in Margarine anbraten und nochmal abschmecken.

### **Für den Wildkräutersalat:**

150 g Wildkräutersalat mit essbaren Blüten  
 5 kleine Kirschtomaten  
 ½ Schalotte  
 20 g Pinienkerne  
 40 ml weißer Balsamico  
 1 EL Sojasauce  
 50 ml Gemüsefond  
 1 TL Senf  
 50 ml Sonnenblumenöl  
 50 ml Walnussöl  
 1 TL brauner Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und kleinschneiden. Öle, Essig und Fond, sowie Senf, Sojasauce, Schalotte und Salz, Pfeffer und braunen Zucker in ein hohes Mixgefäß geben und mit einem Mixstab solange pürieren, bis sich ein homogenes Dressing entwickelt hat.

Kirschtomaten waschen und vierteln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl zart braun rösten. Salat waschen, trockenschleudern, mit dem Dressing übergießen und das Dressing mit den Händen leicht einmassieren.

Tomaten und Kerne darüber streuen.

### **Für die Kräuter-Hollandaise:**

2 Schalotten  
 80 ml Weißweinessig  
 100 ml veganer trockener Weißwein

Estragon- und Kerbelblätter von den Stielen lösen. Schalotten abziehen, feiwürfeln und mit Weißwein, Weißweinessig und den Kerbel- und Estragonzweigen, sowie dem Lorbeerblatt in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis etwa 1/3 der Sauce als Reduktion

4 Zweige Estragon  
4 Zweige Kerbel  
1 Lorbeerblatt  
200 ml Sojasahne  
200 ml Gemüsefond  
150 g Bio-Margarine  
2 EL Mehl  
½ TL Kala Namak  
½ TL Kurkuma  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

übrigbleiben. Reduktion durch ein feinmaschiges Sieb abseihen. Bio-Margarine schmelzen. Mehl zu der Margarine geben und gut verrühren. Leicht köcheln lassen und dann Gemüsefond und Sojasahne dazu gießen. Reduktion dazugeben. Kräuter feinhacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Pilze putzen und in Margarine schwenken. Mit Salz würzen.  
2 frische Steinpilze  
1 TL Margarine  
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Miriam Fischer

## Malai Kofta: Kartoffelbällchen in cremigem Curry mit Mango-Rettich-Salat und Roti

Zutaten für zwei Personen

### Für die Kartoffelbällchen:

- 2 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln (200 g)
- 1 Karotte (30 g)
- 25 g Kichererbsen, aus der Dose
- 2 EL Cashewmus
- 10 g Speisestärke
- Öl, zum Frittieren
- ⅓ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Garam Masala
- 1 TL Salz

Die Kartoffeln in einen Topf geben mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und weichkochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und zerdrücken. Karotte schälen und fein reiben. In einer großen Schüssel Kichererbsen zerstampfen. Zerdrückte Kartoffeln, geriebene Karotte, Cashewmus, Speisestärke, gemahlener Kreuzkümmel, Garam Masala und Salz hinzufügen und alles gut vermischen

Hände befeuchten und aus der Kartoffelmischung walnussgroße Bällchen formen. Vorsichtig 4-6 Bällchen ins heiße Öl geben. 3-5 Minuten unter häufigem Wenden goldbraun frittieren. Bällchen herausheben und abtropfen lassen.

### Für das Curry:

- 65 g TK Erbsen
- 1 kleine rote Zwiebel (70 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm frischer Ingwer
- 200 g passierte Tomaten
- Geröstete und gesalzene Cashewkerne
- 2 EL Cashewmus
- 4 Zweige Koriander
- 1 EL Kokosmilch
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- ½ TL Garam Masala
- ½ TL Cayennepfeffer
- 2 getrocknete Lorbeerblätter
- ¼ TL gemahlener Zimt
- ¼ TL Asfoetida
- ¾ TL Kurkuma
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz

Rote Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer fein reiben. In einem großen Topf Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. Gehackte Zwiebel, Knoblauch, geriebenen Ingwer, gemahlener Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala, Cayennepfeffer, Lorbeerblätter, Zimt und Asfoetida hinzufügen. Kurz anrösten.

Passierte Tomaten zugeben, 200 ml Wasser und zum Kochen bringen. Flamme herunterstellen und 5-8 Minuten unter regelmäßigem Rühren köcheln, bis die Sauce dunkler wird.

Cashewmus, Kurkuma, Salz und Zucker einrühren. Weitere 4-6 Minuten unter regelmäßigem Rühren köcheln, bis die Sauce eindickt.

Kartoffelbällchen und Erbsen hineingeben. 3-5 Minuten halb abgedeckt auf niedriger Flamme unter gelegentlichem Rühren köcheln.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mit gehacktem Koriander, Kokosmilch und Cashewkernen garnieren.

### Für den Mango-Rettich-Salat:

- 1 mittelgroße Thai Mango
- ¼ Rettich
- 4 Radieschen
- 4 Zweige Koriander
- 1 Limette, 1 EL Saft
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- ¼ TL Meersalz

Mango und Rettich schälen und in feine Streifen schneiden

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Nach Geschmack mehr Salz und Limettensaft hinzufügen.

In Schüsseln servieren und mit Koriander und geriebenen Radieschen garnieren.

¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

**Für die Roti:** Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz und Sesam vermischen. Eine Mulde in die Mitte drücken. Öl hineingeben und mit den Fingern alles fein krümelig verreiben. 150 ml warmes Wasser hinzugeben und nach und nach mit weiteren 25 ml zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten. Teig mit Öl einreiben und in Klarsichtfolie wickeln, damit er nicht austrocknet. Teig in 8 Teile teilen und zu Kugeln formen. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche eine Teigkugel zu einem etwa 5 mm dicken Kreis ausrollen. 2-3 Minuten pro Seite in der Pfanne backen, bis sich auf beiden Oberflächen dunkle Flecken bilden.

**Für die Garnitur:** Bananenblatt zurechtschneiden und dekorativ anrichten.  
1 Bananenblatt

Curry und Salat in indischen Kupferschälchen anrichten. Roti separat auf einem Teller anrichten und servieren.