

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Dezember 2020▪
„Vegetarische Küche“ mit Cornelia Poletto



Ali Güngörmüs

**Gebackene Aubergine mit Spinatsalat, Tahin-Dressing
und Wasabicreme**

Zutaten für zwei Personen

Für die gebackene Aubergine:

2 Auberginen
1 rote Chilischote
3 cm Ingwer
1 EL Honig
½ Bund Koriander
300 ml Sojasauce
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Die Aubergine waschen, trockentupfen und von Stiel- und Blütenansatz befreien. Mit einem Sparschäler die Schale entfernen. Aubergine salzen, etwas zuckern und ziehen lassen. Ingwer schälen und klein schneiden. Chili klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Eine Marinade aus Sojasauce, Honig, Chili, Koriander und etwas Ingwer herstellen und Auberginenscheiben darin marinieren und ziehen lassen. Knoblauch



Um der Aubergine enthaltene Bitterstoffe zu entziehen, sollten Sie, sofern sie länger als 35 Minuten Zeit haben, die geschnittene Aubergine zunächst einsalzen, dann ca. 20 Minuten ziehen lassen und schließlich mit einem Küchenpapier trockentupfen.

**Für den Tempurateig und das
Frittieren:**

200 g grüne Reis-Flakes
120 g Weizenmehl Typ 405
120 g Stärke
15 g Reismehl
1 Schuss Sesamöl
1 EL Pflanzenöl
Pflanzenöl, zum Frittieren

Für den Tempurateig Weizenmehl mit Stärke, Reismehl, Pflanzenöl, etwas Eiswasser, Sesamöl und etwas Salz verrühren und kühlstellen. Auberginen durch den Tempurateig ziehen, in den Reis-Flakes wälzen und in einer Fritteuse bei 180 Grad ausbacken und mit Salz würzen.

Für die Wasabicreme:

1 EL Wasabi
100 g Türkischer Joghurt 10%
1 Limette
Salz, aus der Mühle

Wasabipaste mit Joghurt verrühren. Limette waschen, die Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Creme mit Saft, Schale und etwas Salz abschmecken.

Für den Spinatsalat und Dressing:

200 g Babyspinat
1 Zitrone
2 EL Tahin
100 ml Olivenöl
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Babyspinat abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren und auspressen. Ein Dressing aus Zitronensaft, Tahin, Olivenöl und einer Prise Salz und Zucker herstellen und Babyspinat damit marinieren.

Für die Zwiebeln: Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Zucker karamellisieren lassen. Mit Sojasauce ablöschen. Koriander fein hacken.
1 Zwiebel
50 g Butter
1 Schuss Sojasauce
2 Korianderzweige
1 rote Chilischote
50 g helle Sesamsaat
50 g dunkle Sesamsaat
1 Prise Zucker

Für die Sauce: Butter in einer Pfanne zerlassen, bis sie braun wird. Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Zitronengras andrücken. In der Pfanne eine Marinade aus Sojasauce, Mirin, Pflaumenwein und Knoblauch herstellen und Zitronengras hineinlegen. Mit Stärke binden und braune Butter dazu geben.
350 ml milde Sojasauce
100 ml Mirin
100 ml Pflaumenwein
etwas Stärke
100 g Butter
2 Knoblauchzehen
2 Stangen Zitronengras

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Martin

Wintergemüse mit Hirtenkäse-Kreuzkümmel-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für das Wintergemüse:

- 1 kg Pastinaken
- 1 Bund Bundmöhren
- 1 kleiner Knollensellerie
- 300 g Ghee
- 2 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 250 g feiner Grünkohlsalat
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 Bund Frühlach
- 250 g wilder Brokkoli
- 1 gelbe Bete
- 1 kleiner Rettich
- 1 gelber Chicorée
- 1 roter Chicorée
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Pastinaken, Bundmöhren, Knollensellerie putzen, schälen und in Stücke schneiden. Mit etwas Salz und gemahlenem Kreuzkümmel vermengen.

Ghee erwärmen, das Gemüse einlegen und im Ofen ca. 20 min garen.

Petersilienwurzel putzen und längs dünn aufschneiden.

Frühlach und wilden Brokkoli putzen, kurz blanchieren und kalt abschrecken. Brokkoli in einer Pfanne in Olivenöl kurz anschwitzen.

Gelbe Bete und Rettich putzen, dünne Scheiben herunterschneiden und in Eiswasser legen.

Pastinaken, Bundmöhren und Knollensellerie aus dem Ofen nehmen, abtropfen und auf einen tiefen Teller legen. Frühlach und wilden Brokkoli dazulegen, ebenso die Gelbe Bete und Rettichscheiben.

Mit gelben und roten Chicoréeblättern garnieren.

Grünkohlsalat und Petersilienwurzel knusprig frittieren.

Für die Vinaigrette:

- 100 g türkischer Hirtenkäse
- 1 EL feiner Tafelsenf
- 2 EL ganze Kreuzkümmelsamen
- 1 TL weißer Balsamico
- 50 ml Rapsöl
- 1 Prise Zucker
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 EL Gemüsefond
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Senf, Rapsöl und Balsamico zu einer Vinaigrette verrühren und mit Salz, Zucker, Gemüsefond und Pfeffer abschmecken.

Hirtenkäse in die Vinaigrette bröseln und den gerösteten Kreuzkümmel zugeben. Petersilie abrausen, trocken wedeln, klein hacken und unterrühren.

Die Vinaigrette um das Gemüse verteilen. Mit Grünkohl und Petersilienwurzel garnieren.



Alexander Herrmann

Gebratener Spitzkohlsalat mit Maracuja-Vinaigrette, Gewürz-Nussbutter und Macadamianüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den Spitzkohl:

1 Kopf Spitzkohl
100 g Butter
2 Zweige Thymian
50 ml Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Den Spitzkohl halbieren und in Spalten schneiden. Je nach Größe $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{6}$ Stücke in Olivenöl anbraten. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Thymian abbrausen, trockenwedeln und für den Geschmack mit zum Spitzkohl geben. Butter dazu geben, einen Deckel auf die Pfanne legen und ziehen lassen. Die Temperatur dabei herunterdrehen.

Für die Nüsse:

100 g Macadamianüsse

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Macadamias in gleichgroße Stücke teilen und auf einem Backblech verteilen. Blech in den Ofen schieben und Macadamias für 10-12 Minuten rösten, bis sie eine schön goldene Farbe angenommen haben.

Für die Vinaigrette:

2 Maracuja
1 Orange
1 Limette
 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 TL Chiliflakes
1 Msp. Xanthan
2 EL Rapsöl

Maracuja halbieren und Fruchtfleisch herauslösen.

Orangen- und Limettenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Maracuja, Orangen- und Zitronensaft mit Knoblauch und Chili verrühren. Xanthan hinzugeben und mit Rapsöl verrühren. Mit Zitronen- und Orangenabrieb abschmecken.

Für die Mayonnaise:

2 Eier
2 TL Senf
1 rote Chilischote
100 ml Rapsöl
20 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Für die Mayonnaise die Eier trennen. Chili klein hacken. Eigelb, Senf, Olivenöl und Chili in einem hohen Gefäß verrühren. Xanthan in einer separaten Schüssel mit einem Schuss Wasser mit dem Pürierstab aufmixen und diese Masse und das Rapsöl unter die Masse rühren. Zu einer Mayonnaise aufmixen und mit Salz abschmecken.

Für die Gewürz-Nussbutter:

100 g Butter
1 TL Ras el-Hanout

Butter in einer Pfanne zerlassen, bis sie braun wird und dann sofort in eine separate Schüssel umfüllen und mit Ras el-Hanout würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Dezember 2020-
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



Cornelia Poletto

Blumenkohl-Curry-Cappuccino

Zutaten für zwei Personen

Für die Einlage:

- 1 Schalotte
- 1 EL Rapsöl
- 2,5 g mittel-scharfe Curry-Gewürzmischung
- ½ Kapsel Sternanis
- 5 schwarze Pfefferkörner
- 40 ml weißer Portwein
- 150 ml Apfelsaft
- 1 Kaffir-Limettenblatt
- 25 g Rosinen
- Salz, aus der Mühle

Die Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und Schalottenstreifen hinzufügen und bei mäßiger Hitze etwa 10 Minuten glasig anschwitzen. Curry, Sternanis und Pfefferkörner zugeben und mit anschwitzen. Mit Portwein ablöschen und einkochen lassen. Apfelsaft und das Kaffir-Limettenblatt zufügen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz abschmecken. Die Rosinen in einen kleinen Topf geben und die heiße Flüssigkeit durch ein Sieb über die Rosinen geben. Einmal aufkochen lassen und bis zum Anrichten in der Marinade aufbewahren.

Für das Blumenkohlsüppchen:

- ½ großen Blumenkohl
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 1 TL mittel-scharfe Curry-Gewürzmischung
- 40 g Mandelblättchen
- 60 ml Wermut
- 50 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsefond
- 150 ml Milch
- 75 ml Sahne
- ½ Zitrone
- Öl, zum Anbraten
- Muskatnuss, zum Reiben
- Feines Meersalz, zum Würzen
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Süppchen den Blumenkohl waschen, trockenreiben und in Röschen zerteilen. 4 hübsche Röschen beiseitelegen. Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Das Curry, Schalotten, Blumenkohl und Mandeln dazu geben, leicht salzen und glasig anschwitzen. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Gemüsefond, Milch und Sahne auffüllen und ca. 30 min. köcheln lassen. Wenn der Blumenkohl weich ist, alles im Standmixer fein zu einer Suppe pürieren. Zitrone halbieren und auspressen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken. Die 4 beiseitegelegten Blumenkohlröschen in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden. Eine große Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben und die Blumenkohlscheiben darin goldbraun anbraten. Mit Curry und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

- 4 EL Sahne
- 2 EL Mandelblättchen

Sahne halb aufschlagen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett etwas rösten.

Den gebratenen Blumenkohl auf vorgewärmte Teller anrichten. Je 1 EL Rosinen darum verteilen. Das Süppchen angießen und mit der Sahne und den Mandelblättchen fertig garniert servieren.