

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. Mai 2023 ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Till Mahl

Gefüllte Brezenknödel mit Champignonrahmsauce und Stangenbrokkoli aus dem Ofen

Zutaten für zwei Personen

Für die Brezenknödel:

2 Brezeln
 1 Zwiebel
 2 Eier
 50 g Butter
 50 g Frischkäse
 60 ml Milch
 50 g Semmelbrösel
 1 Bund Schnittlauch
 1 Bund Petersilie
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 240 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Butter andünsten. Petersilie hacken. Milch in einem Topf erwärmen. Die Brezeln in kleine Stücke schneiden und mit Semmelbröseln, warmer Milch, Eiern, Zwiebeln und etwas Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss verkneten. Teig auf Frischhaltefolie ausrollen.

Schnittlauch hacken und mit Frischkäse und restlicher Petersilie vermischen. Masse auf die Knödelmasse geben und einrollen. Die Knödel in siedendem Wasser garen.

Für die Sauce:

300 g braune Champignons
 3 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 100 g Butter
 150 ml Sahne
 100 ml Weißwein
 1 EL Sojasauce
 1 Bund Petersilie
 1 TL Cayennepfeffer
 4 TL Wald- oder Steinpilzpulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Champignons klein schneiden. Zwiebeln in einer Pfanne in Butter anbraten und die Champignons hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Knoblauch und Pilzpulver würzen und Sahne, Sojasauce und Weißwein hinzugießen. Petersilie hacken und untermischen.

Für den Stangenbrokkoli:

200 g Stangenbrokkoli
 2 Schalotten
 1 rote Chilischote
 1 Zitrone, davon Abrieb
 80 g Parmesan
 60 g Pinienkerne
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein schneiden. Chili klein schneiden.

Zitronenschale abreiben. Brokkoli zusammen Schalotten und Chili auf ein Backblech geben. Öl, Salz, Pfeffer und Zitronenschale hinzugeben und vermischen. Für 15 Minuten im Ofen backen. Parmesan drüber reiben und nochmals 2 Minuten nachgaren. Pinienkerne rösten und am Ende über den fertigen Brokkoli geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Plasberg-Keidel

Süßkartoffel-Mango-Süppchen mit Räuchertofu und Bhatura

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g Süßkartoffeln
2 reife Mangos
250 ml Kokosmilch
1 EL gelbe Currypaste
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden, danach in ca. 500 ml gesalzenem Wasser garen. Mango halbieren, vom Kern und der Schale lösen und würfeln. Wenn die Süßkartoffel gar ist, die Mango und Currypaste dazugeben und mit etwas Kartoffelwasser pürieren. Mit Kokosmilch auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe durch ein Sieb passieren.

Für das Bhatura:

½ EL Joghurt
½ TL Kreuzkümmel
3 ½ g Trockenhefe
100 g Mehl
½ EL Olivenöl
Neutrales Öl, zum Ausbacken
¼ TL Salz

Mehl in eine Schüssel sieben. Salz, Kreuzkümmel und Hefe dazugeben und trocken mischen. 40 ml Wasser, Joghurt und Öl dazugeben. Gut durchkneten und gehen lassen. Teig noch mal kurz durchkneten und kleine Fladen ausrollen. Nochmals gehen lassen und in heißem Öl ausbacken, dabei mit einem Löffel heißes Öl drüber gießen. Wenden und nicht zu dunkel werden lassen.

Für den Tofu:

100 g Räuchertofu
Olivenöl, zum Anbraten

Räuchertofu in einer Pfanne in Öl scharf anbraten und in kleine Würfel schneiden. Anschließend heiß in die Suppe legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tarkan „Benni“ Özgöz

Ofen-Blumenkohl auf Burrata mit Orangen-Harissa-Sauce und Pistazien

Zutaten für zwei Personen

Für Marinade:

2 EL Zatar
2 EL Paprikapulver
6 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Olivenöl mit Zatar, Paprikapulver und etwas Salz zu einer Marinade mischen.

Für den Blumenkohl:

1 kleiner Blumenkohl
1 Burrata
1 Orange

Blumenkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohlscheiben auf ein Backblech legen und beidseitig mit der Marinade bestreichen und im Backofen ca. 12 Minuten backen. Orangenschale abreiben. Burrata mit Orangenesten bestreuen.

Für die Harissapaste:

2 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
2 EL Chiliflocken
1 TL Koriandersamen
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Kümmel
50 ml Olivenöl
1 Prise Salz

Koriandersamen und Kreuzkümmelsamen nacheinander mörsern.

Knoblauch abziehen und reiben. Chiliflocken mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Wasser abgießen und Chili mit Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Olivenöl, Tomatenmark, Knoblauch und Salz zu einer Paste mischen.

Für die Sauce:

2 Orangen
1 EL Olivenöl
1 TL flüssiger Honig

Eine Orange filetieren. Eine Orange halbieren und auspressen. 1 EL der Harissapaste mit Honig, Olivenöl und Orangensaft mischen und geschnittene Orangenfilets hinzugeben.

Für die Garnitur:

1 Handvoll Pistazien
¼ Bund Koriander

Pistazien hacken und Koriander zupfen.

Burrata auf Teller anrichten. Blumenkohl darauf anrichten. Die Orangenfilets aus dem Saucensud auf den Blumenkohl geben und mit der Sauce achtsam übergießen. Mit Pistazien und Koriander garniert servieren.



Saskia Wangler

Spinat-Feta-Pide mit Tomaten-Petersilien-Salat und veganer Aioli

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

100 ml Milch
½ Würfel Hefe
330 g Mehl
1 Prise Zucker
1 TL Salz

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, idealerweise einen Pizzastein darin erwärmen.

Hefe in lauwarmer Milch auflösen und mit 60 ml Wasser, Zucker Mehl und Salz zu einem Teig vermengen und an einem warmen Ort gehen lassen.

Für die Füllung:

200 g Babyspinat
2 rote Zwiebeln
4 Soloknoblauchzehen
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, würfeln und in Olivenöl glasig braten. Knoblauch ebenfalls würfeln und dazugeben. Wenn beides etwas Farbe hat, Babyspinat dazugeben und etwa 30 Sekunden warten bis der Spinat zusammenfällt. Pfanne vom Herd nehmen. Pfeffern und leicht salzen.

Für die Fertigstellung:

4 Eier
100 g Feta
Sesam, zum Betreuen
Schwarzkümmel, zum Betreuen

Teig zu zwei Ovalen ausrollen. Die Füllung jeweils in die Mitte geben, Feta kleinschneiden und dazu geben. Mit dem Teig kleine Schiffchen formen. Zwei Eier trennen. Pide mit Eigelb bestreichen. Sesam und Schwarzkümmel darauf verteilen.

Auf den heißen Pizzastein oder das Backblech geben und je mittig ein aufgeschlagenes Ei darauf geben. Bei unterster Schiene 10-15 Minuten backen.

Für den Salat:

300 g Cocktailtomaten
2 Zitronen, davon Saft
40 g glatte Petersilie
1-2 EL Agavendicksaft
50-100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronen halbieren und auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing abschmecken. Cocktailtomaten halbieren. Petersilie zupfen, kleinhacken und beides mit dem Dressing vermischen. Ziehen lassen.

Für die Aioli:

1 Zitrone, davon Saft
1 Soloknoblauch
2 TL Knoblauchpaste
50 ml Sojamilch
1 TL Senf
Agavendicksaft, zum Abschmecken
100-120 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Sojamilch und Senf in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Stabmixer mixen und dabei Öl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Zitronensaft, Knoblauchpaste und Soloknoblauch hinzugeben. Mit etwas Agavendicksaft abschmecken und kalt stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.