

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 31. Mai 2023 ▪
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Foued Latrache

**Zweierlei Ravioli mit Ricotta- und Pilzfüllung in
Salbeibutter**

Zutaten für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

350 g Semola
4 große Eier
1 EL Olivenöl

300 g Semola mit drei Eigelben und einem ganzen Ei vermengen. Restliches Eiweiß anderweitig verwenden. Olivenöl zum Teig geben und alles nochmals durchkneten. Zu einer Kugel rollen und in Frischhaltefolie einschlagen. Im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Pilzfüllung:

300 g weiße Champignons
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen und fein würfeln. Schalotten und Knoblauch abziehen und würfeln. Alles in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Champignons und Petersilie in einem Multizerkleinerer fein mixen.

Für die Ricotta-Füllung:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
150 g Ricotta
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft auspressen. Ricotta mit Zitronenabrieb und -Saft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ravioli:

20 g Salz

Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und zwei gleichgroße lange Bahnen erstellen. Mit Füllung portionsweise bestreichen und Ravioli zusammenpressen. In siedendem Salzwasser garen und mit Schaumkelle herausholen.

Für die Salbeibutter:

1 Bund Salbei
150 g Butter
150 g Parmesan
Olivenöl, zum Braten

Salbeiblätter abzupfen und in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl anrösten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Fertige Ravioli noch heiß in die gleiche Pfanne geben und Butter darin schmelzen lassen. Parmesan fein reiben. Eine Kelle Nudelwasser mit in die Pfanne zu Ravioli geben und einen Teil Parmesan darüber streuen. Zur Garnitur Salbeiblätter und Parmesan über fertige Ravioli streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Viktoria Neumann

Zucchini-Cannelloni mit Spinat-Füllung in Tomatensauce und Rucola-Minz-Salat mit Orangen-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für die Zucchini-Cannelloni:

1 Zucchini
50 g Blattspinat
75 g Mozzarella
125 g Ricotta
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Umluft vorheizen.

Knoblauch für das Salat-Dressing quer halbieren und im Ofen anrösten bis Cannelloni in den Ofen kommen.

Zucchini waschen und in lange, dünne Streifen hobeln. In einer Grill-Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. In einer anderen Pfanne mit Öl andünsten bis er zusammenfällt. Anschließend Spinat in Eiswasser abschrecken, ausdrücken und klein schneiden. Mozzarella fein würfeln. Spinat mit der Hälfte vom Mozzarella, Zwiebeln, Knoblauch und Ricotta und zu einer Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf Zucchinistreifen verteilen und einrollen.

Für die Tomatensauce:

400 g geschälte Tomaten, aus der Dose
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ TL Chiliflocken
1 Prise Zucker
2 EL hellen Balsamico
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. In einer Pfanne mit Öl andünsten und mit Balsamico ablöschen. Tomaten dazu geben und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Sauce in eine Auflaufform geben und Zucchiniröllchen hineinlegen. Mit restlichem Mozzarella bestreuen und für 15 Minuten in den Ofen geben.

Für den Rucola-Minze-Salat:

50 g Rucola
½ Apfel
½ Knoblauchknolle
1 Orange, davon Saft
2 Zweige Minze
½ TL Chiliflocken
2 EL Rotweinessig
3 EL Olivenöl
2 Prisen Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Grob hacken. Apfel waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Chiliflocken mit groben Meersalz zusammen mörsern. Orange auspressen. Knoblauch aus dem Ofen nehmen und weiche, angeröstete Zehen aus der Schale drücken. Aus Rotweinessig, Olivenöl, Orangensaft, Chili-Salz, Knoblauch und Pfeffer ein Dressing zusammenrühren. Alle Zutaten miteinander vermengen.

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Filip Haase

Weißer Miso-Suppe mit selbstgemachten Ramen-Nudeln, gebratenem Tofu und Pak Choi

Zutaten für zwei Personen

Für die Ramen-Nudeln:
185 g Weizenmehl, Type 550
½ EL Backpulver
1 Prise Salz

100 ml Wasser aufkochen, Backpulver hinzugeben und umrühren. Langsam mit Mehl und Salz vermengen und kneten. Für 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Teig mit Hilfe der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen und anschließend durch Spaghetti-Aufsatz drehen. In Salzwasser bissfest garen.

Für die Miso-Suppe:
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
1 Limette, Saft & Abrieb
4 EL getrocknete Shiitake
500 ml Sojadrink
500 ml Gemüsefond
3 EL helle Sojasauce
150 g helle Misopaste
1 EL Tahin
2 EL Rapsöl

Shiitake mit 200 ml heißem Wasser übergießen und 5 Minuten einweichen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles grob hacken. Alles zusammen mit Shiitake und Shiitake-Wasser in einen Standmixer geben. Tahin, Sojasauce, Misopaste und Rapsöl dazu geben und alles aufmixen. Masse anschließend in eine heiße Pfanne geben und unter Rühren 10 Minuten erhitzen. Sojadrink und Gemüsefond nach und nach unterrühren und dabei nur noch leicht köcheln lassen. Limette abreiben und Abrieb auffangen. Später zur Garnitur nutzen. Limette auspressen und Suppe mit Saft abschmecken.

Für die Einlage:
300 g fester Tofu
1 kleiner Pak Choi
100 g Edamamebohnen
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone, davon Saft
½ TL Chiliflocken
1 EL helle Sojasauce
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Pak Choi waschen und in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und in grobe Stücke schneiden. Tofu in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Edamame und Pak Choi hinzufügen und 2 Minuten braten. Zitrone auspressen. Knoblauch, Chiliflocken, Zitronensaft und etwas Salz in die Pfanne geben und alles noch ca. 1 Minute weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen und dann in der gleichen Pfanne, Tofu in Öl anbraten. Helle Sojasauce zugeben und vorsichtig wenden bis er von allen Seiten knusprig ist.

Für die Garnitur:
1 Frühlingszwiebel
1 rote Chilischote

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Chili waschen und in feine Ringe schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ulrich Dankerl

Gebackener Feta mit mediterranem Gemüse und Pfannbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Pfannbrot:

- 40 g Sojajoghurt
- 150 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- ¼ TL Natron
- 1 TL schwarzer Sesam
- 2 Zweige Rosmarin
- ½ TL Apelessig
- 1 EL Olivenöl
- Olivenöl, zum Braten
- ¼ TL Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Backpulver und Natron gut vermischen. Apelessig, Sojajoghurt, Olivenöl und 40 ml Wasser vorsichtig unterrühren. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. Fein hacken. Rosmarin und Salz zum Teig geben und alles durchkneten. 10 Minuten ruhen lassen. Dann kleine Fladen formen, die etwa so dick sind wie ein kleiner Finger. Sesam auf eine Seite des Fladens streuen und andrücken. In einer Pfanne mit Öl, bei mittlerer Hitze von beiden Seite je 5 Minuten backen.

Für den gebackenen Feta:

- 150 g Kirschtomaten
- 200 g Zucchini
- 3 rote Spitzpaprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Zitrone, ganze Frucht
- 4 Knoblauchzehen
- 200 g milde, grüne Peperoni
- 200 g schwarze Oliven, ohne Kern
- 2 Stücke Feta à 150 g
- 200 ml trockener Weißwein
- 2 Zweige Rosmarin
- ½ TL gerebelter Thymian
- ½ TL gerebelter Oregano
- ½ TL gerebelter Rosmarin
- ½ TL Chiliflocken
- 3 EL Olivenöl

Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen. Feta in die Mitte legen.

Kirschtomaten waschen, halbieren und Fruchtfleisch entfernen. Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In grobe Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und mit Messer andrücken. Peperoni längs halbieren von Kernen befreien. Grob schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni, schwarze Oliven und Paprika um den Feta in Auflaufform legen. Mit Thymian, Oregano, gerebeltem Rosmarin und Chiliflocken würzen. Rosmarinzweige auf Gemüse legen. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Rundherum am Rand entlang der Form einstecken. Etwa 15 Minuten zum Überbacken in den Ofen geben. Kurz vor Ende der Garzeit Gemüse in Auflaufform mit Weißwein ablöschen.

Für das mediterrane Gemüse:

- 200 g Zucchini
- 150 g Kirschtomaten
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittseite nach unten in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Zucchini waschen, Enden entfernen und längs halbieren. Fruchtfleisch und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Mit der Schnittfläche nach unten neben die Kirschtomaten legen und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Feta-Garzeit, Zucchini und Kirschtomaten noch mit in die Auflaufform geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.