

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. September 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Michelle Tirschler

**Wassermelonen-Curry mit schwarzen Bohnen,
gebratenem Paneer und Basmati**

Zutaten für zwei Personen

Für die Curry-Paste:

- ½ Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm frischer Ingwer
- ½ scharfe Chilischote
- ½ Stängel Zitronengras
- 1 EL Butter
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 2 TL gemahlener Koriander
- 4 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 Prise Cayennepfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Ingwer schälen und mit Knoblauch und Zwiebel hacken. Chilischote entkernen und hacken. Das Innere vom Zitronengras ebenfalls fein hacken.

In einem großen Topf 1 EL Butter auf mittlerer Hitze schmelzen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin sanft weich dünsten. Chili und Zitronengras zusammen mit den Gewürzen in den Topf geben und 1 Minute anbraten und zuletzt pürieren.

**Für die Wassermelone und den
Paneer:**

- 2 kg kernarme Wassermelone
- 125 g schwarze Bohnen, aus der Dose
- ½ Limette, davon Saft
- 100 g Indischer Paneer
- ½ Bund Koriander
- Neutrales Öl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Melone aushöhlen und die Schale zum Anrichten aufbewahren.

Die Hälfte der Melone in 1 cm große Würfel schneiden und zur Seite stellen. Die andere Hälfte der Melone im Mixer glatt pürieren.

Anschließend die pürierte Melone in den Topf zur Currypaste geben, die Hitze hochstellen und die Sauce unter gelegentlichem Rühren kochen, bis sie auf die Hälfte reduziert ist.

Schwarze Bohnen in einem Sieb unter Wasser spülen und gut abtropfen lassen. Paneer in Scheiben schneiden und einer Pfanne in Öl braten. Koriander hacken und Limette auspressen.

Wenn die Melonen-Sauce reduziert ist, Melonenwürfel, Bohnen, gebratenen Paneer, den Großteil des Korianders und Limettensaft in die Sauce geben. Umrühren und auf kleiner Hitze sanft durchwärmen. Zum Schluss kräftig mit Salz abschmecken.

Für den Basmati:

- 220 g Basmatireis
- 1 TL Butter
- ½ Bund frischer Koriander
- 1 Prise Salz

Reis zuerst waschen, danach einen Topf mit Wasser aufkochen. Sobald das Wasser kocht die Hitze reduzieren, den Deckel auf den Topf geben und den Reis für ca. 15-20 Minuten quellen lassen – bis das Wasser verdampft ist.

Mit einem Stück Butter, Salz und gehacktem Koriander verfeinern.

Das Gericht in der ausgehöhlten Melonenschale anrichten und servieren.



Irene Knobe

Serviettenknödel mit Pilz-Ragout

Zutaten für zwei Personen

Für das Pilzragout:

250 g Champignons
150 g Austernpilze
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 ml Sojasahne
2 EL Tomatenmark
200 ml Rotwein
2 EL Portwein
150 ml Gemüsefond
2 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup
2 EL Balsamicoessig
2 Zweige Petersilie
2 EL Erdnussöl
1 TL Piment d'Espelette
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz, aus der Mühle

Die Champignons und Austernpilze putzen und in Scheiben schneiden. 1 EL Erdnuss-Öl in der Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Danach aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Einen weiteren EL Erdnuss-Öl in die selbe Pfanne geben und die Zwiebel darin glasig anbraten. Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitrösten. Rotwein dazugeben und die Hitze erhöhen. Wein einige Minuten köcheln lassen, um den Alkohol rauszukochen. Sojasauce, Sojasahne, Portwein, Balsamicoessig, Ahornsirup, Gemüsefond, Piment d'Espelette, Salz und schwarzen Pfeffer hinzufügen. Nun die Pilze wieder hinzugeben, die Hitze reduzieren und etwa 10 Minuten etwas einkochen. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Für die Serviettenknödel:

4 altbackene Semmel
1 Zwiebel
1 Ei
150 ml Sojasahne
10 g weiche Butter
1 Zweig Petersilie
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Semmel in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Sojasahne erhitzen und hinzugeben.

Zwiebel abziehen, hacken und in einer heißen Pfanne in etwas Öl anbraten, bis sie goldbraun sind. Danach zu den Semmelwürfeln in die Schüssel geben. Butter, Ei, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer zu der Semmel-Mischung geben. Alles gut vermischen, bis eine homogene Masse entsteht. Masse zu einer Rolle formen und sie zuerst in Frischhaltefolie und danach in Alufolie fest einwickeln.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die eingewickelte Rolle vorsichtig hineingeben und die Hitze auf mittlere Stufe runterstellen. Für ca. 15-20 Minuten köcheln lassen bis sie gar ist. Gelegentlich vorsichtig umdrehen. Semmel-Rolle aus dem Kochwasser nehmen, Folien entfernen und danach in Scheiben schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Matthias Hambach

Vegetarischer Okonomiyaki: Japanischer Kartoffel-Weißkohl-Pfannkuchen mit Limetten-Mayonnaise, Tomaten-Sojasauce und Pak-Choi-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Okonomiyaki (Pfannkuchen):

100 g festkochende Kartoffeln
80 g Weißkohl
50 g Karotte
1 Frühlingszwiebeln
2 Eier
125 g Mehl, Typ 550
2 EL Panko
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln waschen und schälen. Kohl, Karotte und Frühlingszwiebel waschen und putzen. Kartoffel, Kohl und Karotte grob reiben.

In einer Schüssel Mehl, Panko, Salz, Eier und 50 ml Wasser vermengen. Gemüse dazugeben und zu einem glattem Teig verrühren.

Öl in der Pfanne erhitzen und den Teig in einem Anrichtering goldbraun ausbacken, danach das Fett abtropfen lassen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und als Garnitur verwenden.

Für die Tomaten-Sojasauce:

3 EL Tomatenmark
2 EL Sojasauce
1 EL Blaubeermarmelade
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten zu einer glatten Sauce verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Limetten-Mayonnaise:

1 Ei
1 Limette, davon Saft & Schale
½ Knoblauchzehe
1 TL Senf
100 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch schälen. Ei, Knoblauch und Senf in hohem Gefäß mit dem Pürierstab mixen und Öl nach und nach hinzugeben, bis die Mayonnaise entsteht.

Mit Limettensaft und -abrieb sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Mayonnaise in eine Spritzflasche füllen.

Für den Pak-Choi-Salat:

2 Pak Choi
1 Handvoll grüne Salatblätter
1 Stange Staudensellerie
1 Frühlingszwiebel
2 Zweige Basilikum
2 Zweige Petersilie
2 Zweige Minze
50 g Walnüsse
Neutrales Öl, zum Anbraten

Pak Choi, Salat und Sellerie waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pak Choi und Sellerie kurz in Öl anbraten.

Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter grob hacken. Alles zu einem Salat vermengen. Nüsse grob hacken und zum Garnieren bereitlegen.

Für das Salatdressing: Alle Zutaten verrühren. Salat mit Dressing gut durchmengen und mit den Nüssen bestreuen.
½ Zitrone davon Saft & Schale
1 TL Honig
1 TL Senf
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Okonomiyaki auf einem großen Teller anrichten.
2 EL weißer Sesam Mit der Sauce bestreichen. Mayonnaise wellenförmig darüber spritzen
2 EL schwarzer Sesam und mit Sesam bestreuen. Salat daneben geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Reinhold Holtz

Chili sin carne mit Pfannenbrot und Avocado-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Chili sin carne:

250 g veganes Hackfleisch
 1 gelbe Paprikaschote
 1 rote Paprikaschote
 220 g Kidneybohnen mit der Flüssigkeit,
 aus der Dose
 220 g Tomatenstücke, aus der Dose
 220 g Mais, aus der Dose
 20 g Schokolade, 70% Kakao
 1 große Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Chilischote
 1 grüne Chilischote
 2 EL Crème fraîche
 250 ml Gemüsefond
 3 EL Tomatenmark
 2 Zweige glatte Petersilie
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 3 EL edelsüßes Paprikapulver
 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL Chilipulver
 1 EL Fleur de Sel
 50 ml neutrales Öl
 Zucker, zum Abschmecken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Pfannenbrot:

185 g Weizenmehl, Type 405
 ½ TL Backpulver
 ½ TL feines Salz
 10 ml Olivenöl
 Neutrales Öl, zum Braten

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen. Eine große, hochwandige Pfanne oder große Stielkasserolle mit Öl erhitzen.

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und vierteln. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln. Jeweils eine halbe rote und grüne Chilischote entkernen und sehr fein schneiden.

Hackfleisch anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und 2 Minuten mitschwitzen. Tomatenmark auf eine freie Fläche ins Bratbehältnis geben und anrösten. Mit einem Teil des Gemüsefonds nach und nach ablöschen. Paprika und Chili dazugeben. Immer wieder umrühren, dann mit beiden Paprikapulvern und Kreuzkümmel würzen.

Mais, Kidneybohnen mit der Flüssigkeit und die Tomatenstücke dazugeben. Mit etwas Zucker, Chilipulver, Pfeffer und Fleur de Sel abschmecken. Schokolade unterrühren, nochmal abschmecken. Eventuell noch ein Stück Schokolade dazugeben. Sollte das Chili sin carne zu dickflüssig sein, etwas heißen Gemüsefond nachgießen. Petersilie hacken und drüberstreuen. Mit Crème fraîche garnieren.

Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel geben und mit einem Löffel gut vermengen. 80 ml lauwarmes Wasser und Öl dazugeben, mit dem Kugelquirl vermischen, dann in der Schüssel kneten. Teig aus der Schüssel auf die Arbeitsfläche geben und ca. 3 Minuten kneten, bis der Teig geschmeidig ist. Eine Kugel formen, in Klarsichtfolie packen und 15 Minuten (am besten im Kühlschrank) ruhen lassen.

Danach in vier gleichgroße Stücke teilen, flachdrücken und mit einem Nudelholz sehr dünn, etwa 1,5 mm, ausrollen.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, schwenken und bei mittlerer Hitze die Teiglinge für etwa 1 Minute braten.

Nach ca. 45 Sekunden den Bräunungsgrad prüfen, evtl. mit der Hitze oder der Zeit nachjustieren.

Für den Avocado-Dip:

1 reife Avocado	Frühlingszwiebel putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren, Kerne entfernen und kleinschneiden. Chilischote sehr fein schneiden. Avocado aus der Schale lösen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, damit ein Mus entsteht. Frühlingszwiebel, Chili und Tomaten hinzugeben und alles mischen.
2 Datteltomaten	
1 Frühlingszwiebel	
½ rote Chilischote	
1 Limette, davon Saft	Mit Limettensaft und Salz abschmecken. Evtl. etwas Öl für die Geschmeidigkeit hinzugeben.
1 EL Olivenöl	
Salz, zum Abschmecken	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.