

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. September 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Tanja Kollischan

Couscous-Auberginen-Avocado-Türmchen mit gerösteten Kichererbsen

Zutaten für zwei Personen

Für das Auberginen-Ragout:

2 Auberginen
 6 Rispentomaten
 1 grüne Peperoni
 2 Knoblauchzehen
 150 ml dunkler Balsamicoessig
 2 EL Tomatenmark
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. In heißem Olivenöl bei hoher Hitze braten, bis sie weich ist. Peperoni klein schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Beides zur Aubergine geben und mitbraten. Mit Balsamicoessig ablöschen, dann Tomatenmark einrühren. Tomaten klein schneiden, zugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Couscous:

250 g Instant-Couscous
 100 g Walnüsse
 500 ml Gemüsefond
 1 EL Chilipulver
 1 EL Currypulver
 2 EL edelsüßes Paprikapulver
 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle

Walnüsse in einer Pfanne rösten. Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Couscous damit übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Chili, Curry, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Salz würzen. Dann die Walnüsse unterheben.

Für die Avocado:

2 Avocados
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Peperoni
 2 Limetten, davon Saft
 1 Bund Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Messer einritzen, dann mit einem Löffel aus der Schale nehmen und in eine Schüssel geben. Limetten halbieren und Saft auspressen.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Zwiebel und Knoblauch zur Avocado in die Schüssel geben. Peperoni in Ringe schneiden und dazugeben. Limettensaft darüber träufeln, alles verrühren, Avocado etwas zerdrücken. Koriander hacken und unterheben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für die Kichererbsen: Kichererbsen abtropfen lassen. Mit den gesamten Gewürzen und Olivenöl ordentlich vermengen.
400 g Kichererbsen, aus der Dose
1 TL süßes Paprikapulver
Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausbreiten und im heißen Ofen ca. 20 Minuten rösten.
½ TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Chilipulver
½ TL Knoblauchgranulat
½ TL braunes Senfmehl
½ TL gemahlener Fenchel
½ TL gemahlene Macis
½ TL gerebeltes Bohnenkraut
½ TL gemahlener Ingwer
½ TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlene Pfefferminze
½ TL gemahlene Lorbeerblätter
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Gericht mit Chilifäden garnieren.
Chilifäden, zum Dekorieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jürgen Escher

Bunte Gemüsepfanne mit paniertem Schafskäse, frittierten Zwiebelringen, fränkischen Kartoffel-Dätscher und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Gemüsepfanne:

- 1 Aubergine
- 1 gelbe, mittelgroße Zucchini
- 1 große, rote Spitzpaprika
- 1 Staudensellerie
- 1 Knolle Fenchel
- 1 kleine Schalotte
- 1 Frühlingszwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 20-30 g Tomatenmark
- 100 ml Gemüsefond
- 50 g Pinienkerne
- 2-3 Zweige Oregano
- 2-3 Zweige Salbei
- 2-3 Zweige Thymian
- 2-3 Zweige Rosmarin
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüse waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Schalotte abziehen und kleinschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Erst Aubergine, dann Paprika und Schalotte, dann Fenchel und Staudensellerie und zum Schluss Zucchini hinzugeben und alles anbraten. Tomatenmark zugeben und langsam weiterbraten. Alles nur solange braten, dass noch ein leichter Biss bleibt. Bei Bedarf etwas Gemüsefond zugeben.

Knoblauch abziehen, kleinschneiden und hinzugeben. Kräuter klein schneiden und unterrühren. Alles Salz und Pfeffer abschmecken.

Frühlingszwiebel kleinschneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zum Schluss mit den Frühlingszwiebeln unter das Gemüse heben.

Für den Schafskäse:

- 250 g Schafskäse
- 2 Eier
- Weizenmehl Type 405, zum Panieren
- 150 g Paniermehl
- 150 g Panko
- 20 g weißer Sesam
- 20 g schwarzer Sesam
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Fett, zum Frittieren
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schafskäse vorsichtig in vier etwa gleichgroße Stücke schneiden und eine Panierstraße vorbereiten. Dafür in einer Schüssel Mehl, Pfeffer und Paprikapulver vermengen, in einer weiteren Schale ein Ei aufschlagen und verquirlen, in einer dritten Schale Paniermehl mit schwarzem Sesam vermengen und in einer vierten Panko mit weißem Sesam vermengen. Schafskäsescheiben vorsichtig zunächst in der Mehlmischung wenden, dann durch das Ei ziehen und anschließend zwei Scheiben in der Paniermehl-Mischung und zwei in der Panko-Mischung wälzen. Öl in einer Fritteuse erhitzen und den Käse im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp entfetten.

Für die frittierten Zwiebelringe:

- 2 rote Zwiebeln
- Mehl, zum Mehlieren
- Neutrales Öl, zum Frittieren

Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, leicht im Mehl wälzen und in einer heißen Fritteuse kross ausbacken, bis sie leicht hellbraun/goldgelb sind. Auf Küchenkrepp entfetten.

Für die Dätscher: Kartoffeln schälen, waschen, mit der Küchenreibe grob raspeln, in ein Tuch geben, Wasser ausdrücken und anschließend die geriebene Kartoffel in eine Schüssel geben.

400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
1 Ei
1 EL Saure Sahne
10 g edelsüßes Paprikapulver
3-4 EL Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Saurer Sahne zur Masse geben. Ei trennen und Eigelb hinzugeben. Alles gut vermengen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Gut zu einer geschmeidigen Masse verrühren.

Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Darin aus der Masse portionsweise die Dätscher goldbraun/knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Parmesan-Chip: Parmesan reiben, mit etwas Paprikapulver und Stärke mischen und auf dem Backblech zu einer Chipform auslegen.

50 g Parmesan
½ TL edelsüßes Paprikapulver
10 g Speisestärke

Im Backofen bei 180 Grad für 4-6 Minuten goldgelb backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Renate Stolzenberger-Hamers

Kokos-Linsen-Gemüse-Curry mit Teriyaki-Tofu

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

- 30 g braune Berglinsen
- 30 g rote Linsen
- 30 g gelbe Linsen
- 1 Karotte
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zitronengras
- 1 rote Chilischote
- 1 Zitrone, davon Saft
- 400 ml Kokosmilch
- 1-2 TL rote Currypaste
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 1-2 TL Currypulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Kokosfett, zum Anbraten

Die Linsen in Wasser blanchieren. Zuerst die braunen Linsen in das Wasser geben, nach 5 Minuten die roten und zum Schluss die gelben Linsen. Linsen abseihen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Gelbe und rote Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Karotte schälen und würfeln. Blumenkohl in Röschen teilen. Zitronengras andrücken. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und kleinschneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden. Chilischote in Ringe schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf mit Kokosfett anschwitzen. Currypulver, Currypaste, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Tomatenmark und etwas Chili sowie Ingwer dazu geben. Blumenkohl hinzufügen und anrösten. Dann restliches Gemüse zufügen und anrösten. Mit Kokosmilch auffüllen. Dann braune, rote und gelbe Linsen hinzufügen und ziehen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Curry mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Teriyakisauce:

- 40 ml Sojasauce + 4 EL Sojasauce
- 1 EL Apfelessig
- 5 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 5 schwarze Pfefferkörner
- 25 g brauner Zucker
- 1-2 TL Speisestärke

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Pfefferkörner im Mörser grob zerdrücken. Knoblauch abziehen und pressen. Zucker mit Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, 40 ml Sojasauce und Essig in einem kleinen Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 8 Minuten kochen lassen. Stärke mit 4 EL Sojasauce glattrühren und die Sauce damit binden. Weitere 2 Minuten ziehen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren.

Für den Tofu:

- 150 g Naturtofu
- 1 Zitrone, davon Saft
- 4 EL Teriyakisauce. s.o.
- 1 TL flüssiger Honig
- 2 EL Kokosfett
- 2 EL heller Sesam
- ¼ TL Chilipulver

Sesam in einer Pfanne anrösten.

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Tofu in Würfel schneiden und mit der zuvor hergestellten Teriyakisauce, Honig, Chili und Zitronensaft marinieren. In einer Pfanne mit Kokosfett anbraten. Dann angeröstetem Sesam wälzen und erneut ringsherum anbraten.

Für die Garnitur:

- 2-3 Zweige glatte Petersilie
- Chilifäden, zum Garnieren

Petersilie hacken und über das Gericht streuen. Chilifäden ebenfalls über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Oliver Giemsa

Kürbis-Piroggen mit Kernöl-Schmand, frittierte Kürbisschale und Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

35 ml Milch
15 g Butter
250 g Mehl, Type 550 + Mehl zum Bestäuben
1 Prise Salz

Die Milch, Butter, Salz und 100 ml Wasser in einen Topf geben und leicht erhitzen, bis die Butter zerlassen ist. Die Hälfte des Mehls einrühren und dann mit dem restlichen Mehl auf einer Arbeitsplatte schnell zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig sollte nicht mehr kleben, ggf. etwas Mehl hinzufügen. Den Teig mithilfe einer Nudelmaschine ausrollen und Kreise, ca. 8,5 cm im Durchmesser, ausstechen.

Für die Füllung:

300 g Hokkaido
1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone, davon Abrieb
60 g Parmesan
Butter, zum Braten
1 TL Currypulver
2 EL Kürbiskerne
2 Zweige Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hokkaido waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Kürbisfleisch würfeln und blanchieren bis er weich ist. Etwas Schale für das Frittieren beiseitelegen.

Frühlingszwiebel putzen. Frühlingszwiebel und Petersilie hacken. Kürbiskerne in einer heißen Pfanne anrösten und hacken. Zitrone heiß abspülen und ca. ½ TL Schale abreiben. Parmesan reiben.

Den gekochten Kürbis grob zerstampfen, etwas erkalten lassen und mit Frühlingszwiebel, Petersilie, Kürbiskernen, Zitronenabrieb und Parmesan vermengen. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf die Teigkreise ca. 1 TL Füllung geben, und so verschließen, dass sich Halbkreise ergeben. Ggf. die Enden anfeuchten, dass es besser hält. Bei Zeit ein Muster eindrücken. Piroggen in reichlich kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten kochen. Sie sollten vor dem Herausnehmen oben Schwimmen. Je nach Zeit Piroggen direkt servieren oder nochmal in heißer Butter schwenken.

Für den Schmand:

4 EL Schmand
2 TL Kürbiskernöl

Schmand und Kernöl verrühren.

Für die frittierte Kürbisschale:

Kürbisschale, s.o.
Essig, zum Beträufeln
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Schale in feine Streifen schneiden und in 180 Grad heißem Öl ca. 3 Minuten frittieren. Kürbisschale salzen und leicht mit Essig beträufeln.

Für den Salat:

4 Blätter Blattsalat
½ Karotte
1 EL Kürbiskerne
1 TL Estragonsenf
1 TL Kürbiskernöl
2 TL Apfelessig
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Salat waschen, trockenschleudern und schneiden. Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Estragonsenf, Kürbiskernöl, Essig, Zucker und Salz verrühren und mit dem Salat gut vermengen. Mit Kürbiskernen bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.