

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. Januar 2024 ▪
Vegetarische Küche mit Zora Klipp



Judith Müller

"Quinotto" mit Pilzen, Thymian, Parmesan und Trüffel

Zutaten für zwei Personen

Für das Quinotto:

125 g Quinoa
 250 g helle Champignons
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 30 g Parmesan
 2 EL Butter
 400 ml Gemüsefond
 100 ml Weißwein
 1 Lorbeerblatt
 2 Zweige Thymian
 2,5 EL Olivenöl

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Quinoa gründlich mit warmem Wasser waschen, um die Bitterstoffe aus der Schale zu entfernen. Gut abtropfen lassen und 2 Minuten bei mittlerer Temperatur im Topf anschwitzen. Gemüsefond erhitzen und 350 ml des Gemüsefonds angießen, Lorbeer hinzufügen und unter gelegentlichem Umrühren 13-15 Minuten leise köcheln lassen. Dabei nach und nach heißen Fond angießen, so dass die Quinoakörner weder zu trocken sind, noch zu sehr in Flüssigkeit schwimmen.

Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und evtl. ganz lassen oder halbieren. Parmesan reiben. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch farblos anschwitzen. Pilze hinzufügen und braten bis sie Farbe annehmen. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit reduzieren. Thymian zupfen und hacken. Pilze mit Butter, 2 EL Thymian und Parmesan unter das fertige Quinotto ziehen.

Für das Topping:

1 kleiner Wintertrüffel
 50 g Parmesan
 ½ Bund glatte Petersilie
 2 TL Dukkah

Petersilie fein hacken. Parmesan reiben. Trüffel fein hobeln.

Quinotto mit Petersilie, Dukkah und Parmesan bestreuen und mit gehobeltem Trüffel auf Teller servieren.



Eric Schwär

Gemüse-Kokos-Curry mit Limetten-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

500 g Brokkoli
1 rote Paprika
200 g weiße Champignons
100 g Zuckerschoten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft
400 ml Kokosmilch
1 TL grüne Currypaste
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in schmale Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Röschen vom Brokkoli lösen und Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Champignons putzen und halbieren oder je nach Größe in Viertel schneiden. Zuckerschoten putzen. In einer großen Pfanne etwa 2 EL Öl erhitzen. Brokkoliröschen, Paprika und Zuckerschoten darin anbraten. Nach etwa einer Minute Zwiebeln, Knoblauch und Champignons zugeben, weiter braten, bis die Zwiebel glasig ist. Currypaste dazugeben und kurz mitbraten und mit Kokosmilch ablöschen. Auf kleiner Stufe weiter köcheln, bis Brokkoli und Paprika den gewünschten Biss haben. Limette halbieren und auspressen. Curry mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Limettensaft abschmecken

Für den Limetten-Reis:

150 g Basmati
1 Limette, Abrieb
Salz, aus der Mühle

In einem kleinen Topf mit Deckel 300 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Reis in einem Sieb abwaschen, in den Topf geben und mit Deckel ca. 10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Reis von der Hitze nehmen und noch weitere 10 Minuten quellen lassen. Schale der Limette abreiben und 1 TL zum Ende zum Reis geben. Reis mit einer Gabel etwas auflockern.

Für den Beilagen-Salat:

10 Zuckerschoten
½ Paprika
½ Limette, Saft
2 EL Kokosmilch
1 Prise Zucker
1 EL Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zuckerschoten in Streifen schneiden. Paprika von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Limette auspressen und Saft mit Kokosmilch verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer und Olivenöl abschmecken und mit Paprika und Zuckerschoten vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Haase

Brezenknödel mit Bergkäsesauce und Pilzgemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Brezenknödel:

200 g Laugenbrezeln
1 Schalotte
1 Ei
60 ml Milch
Butter, zum Anbraten
¼ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne in Butter anbraten. Brezeln in Stücke schneiden. Milch in einem Topf erwärmen und mit den Schalotten über die Brezeln geben. Petersilie fein hacken und mit dem Ei zu der Masse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse gut mit den Händen kneten. Die Masse etwas ruhen lassen.

Mit angefeuchteten Händen kleine Knödel formen und gut festdrücken. Die Knödel im siedenden Salzwasser etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Bergkäsesauce:

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
80 g kräftiger Bergkäse
100 ml Sahne
20 ml Milch
Butter, zum Anbraten
60 ml Weißwein
100 ml Gemüsefond
½ TL Kümmelsamen
1 EL Maisstärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, grob schneiden und mit dem Kümmel in Butter andünsten. Mit Weißwein ablöschen und kurz stark aufkochen lassen. Gemüsefond und Sahne hinzugeben und 2 Minuten kochen lassen. Bergkäse reiben und mit einem Schneebesen in die Sauce einrühren. Bei niedriger Hitze ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Stärke mit der Milch verrühren, in die Sauce gießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Pürierstab kräftig pürieren.

Für das Pilzgemüse:

150 g braune Champignons
1 kleine gelbe Paprika
1 kleine rote Paprika
1 Zwiebel
1 Zweig Thymian
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. Pilze putzen und vierteln. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Öl in der Pfanne erwärmen und zuerst die Zwiebel anrösten. Paprika hinzugeben. Pilze ebenfalls in die Pfanne geben und alles einmal kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Vor dem Servieren nochmals kurz in der Pfanne heiß werden lassen.

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch

Schnittlauch klein schneiden und über die Knödel geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. Januar 2024 ▪
Zusatzgericht von Zora Klipp



Grünkohl-Chips mit veganer Aioli

Zutaten für zwei Personen

Für die Chips:

500 g frischer Grünkohl
100 ml geschmacksneutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Umluft vorheizen.

Grünkohl gründlich waschen und in Chipsgröße zerrupfen. Dabei den Strunk entfernen. Grünkohl trocken tupfen, damit er im Ofen schön knusprig wird. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und mit Öl benetzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ein wenig einmassieren, damit sich alles gut verteilt. Anschließend für ca. 10-15 Minuten in den Ofen geben.

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe
70 ml Sojamilch
½ TL grobkörniger Senf
200 ml Speiseöl
100 ml Olivenöl
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und in einem Topf mit Olivenöl erhitzen und ausbacken. Dadurch wird der Knoblauch milder.

Sojamilch, Senf und Knoblauchzehe in ein hohes Gefäß, z. B. einen Messbecher, geben und mit dem Pürierstab einmal mixen. Nun unter Pürieren das Speiseöl langsam einfließen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und alles gut verrühren.



Der Grünkohl kann auch hervorragend als Topping auf einem Salat angerichtet werden.

Grünkohl aus dem Ofen nehmen, auf Teller geben und vegane Aioli dazu servieren.