

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 31. Januar 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Merit Schwalm

Falafel mit Süßkartoffel aus dem Ofen, Spinat und Feta

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

130 g Kichererbsen aus der Dose
 ½ rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 ½ Bund Koriander
 ½ Bund Petersilie
 50 g Kichererbsenmehl
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL Tellicherry-Pfeffer
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Koriander und Petersilie fein hacken. Alles zusammen mit Kichererbsen und Kichererbsenmehl in einen Multizerkleinerer geben und zu einer Masse pürieren. Mit Kreuzkümmel, etwas Zitronensaft, Salz und gemörsertem Pfeffer abschmecken. Zu kleinen Bällchen formen und in Pfanne mit heißem Öl frittieren bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Süßkartoffel:

1 große Süßkartoffel
 4 TL Ras el-Hanout
 ½ TL Tellicherry-Pfeffer
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Süßkartoffel waschen, in der Hälfte durchschneiden, und Schnittflächen mit Ras el Hanout, Salz und gemörsertem Pfeffer würzen. Zusätzlich mit Olivenöl bestreichen. Für 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für den Spinat und Feta:

200 g Blattspinat
 1 kleine, rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 50 g Feta
 1 EL Butter

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Blattspinat in einer Pfanne mit geschmolzener Butter mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Feta bröseln.

Für die Crème fraîche:

2 EL Crème fraîche
 ½ Zitrone, davon Saft
 1 Prise Piment d'Espelette
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche mit Zitronensaft, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer vermischen.

Für die Garnitur:

1 EL Granatapfelkerne
 30 g Kürbiskerne
 30 g Zucker
 2 EL Kürbiskernöl

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dennis Kunze

Kürbis-Risotto mit Bergkäse, sautierten Kräuterseitlingen und Kürbiskern-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für das Kürbis-Risotto:

1 kleiner Hokkaido
80 g Carnaroli-Risotto
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 g Bergkäse
80 g Butter
100 ml Weißwein
600 ml Gemüsefond
Muskatnuss, zum Reiben
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond erwärmen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf mit Öl anschwitzen. Risotto dazugeben und mit glasig werden lassen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Kürbis halbieren und Fruchtfleisch und Kerne herausholen. In kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Kürbis mit zum Risotto geben und mit anschwitzen. Fond angießen und reduzieren lassen.

Restlichen Kürbis ausstechen und in einer Pfanne mit Öl anbraten, bis er weich ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Sobald der Fond im Risotto eingekocht ist, neuen angießen. Ab und zu umrühren. Bergkäse reiben. Kurz vor Ende der Garzeit Käse und Butter unter Risotto rühren.

Für die sautierten Kräuterseitlinge:

100 g Kräuterseitlinge
½ Bund glatte Petersilie
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen, halbieren und in einer Pfanne sautieren, nur leicht salzen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Auf dem Risotto drapieren.

Für das Kürbiskern-Pesto:

100 g Kürbiskerne
150 g Bergkäse
1 Bund glatte Petersilie
150 ml Olivenöl
1 Zitrone, davon Abrieb
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bergkäse in grobe Stücke schneiden. Kürbiskerne, Käse, Petersilie und Kürbiskernöl in einen Multizerkleinerer geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Je nach Konsistenz mit Olivenöl nacharbeiten.

Für die Deko:

25 g Kürbiskerne
30 g Zucker

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Dann mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen.

Das Gericht auf Teller anrichten und servieren.



Martina Ähman

Pikanter Blumenkohl-Topf mit Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl-Topf:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Karotten
- 1 rote Chilischote
- 1 gelbe Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Sahne
- 5 cm Ingwer
- 3 Zweige Koriander
- 1 TL Zwiebelpulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 150 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Zwiebelpulver, Paprikapulver und Kreuzkümmel mischen.

Blumenkohlröschen vom Stamm trennen und in verschiedene Größen schneiden. Stamm in kleine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und vierteln. Knoblauch abziehen und hacken. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Chili in Ringe schneiden. Karotten schälen und grob raspeln.

Etwas Öl in einen großen Topf gießen und Blumenkohlröschen bei hoher Hitze anbraten. Regelmäßig umrühren und nach etwa 5 Minuten mit der Gewürzmischung bestreuen. Zusätzlich salzen und pfeffern. Sobald der Blumenkohl Röstaromen bekommt und weich wird, aus dem Topf nehmen und in eine Schüssel legen.

Erneut Öl in den Topf geben und dann die Zwiebeln braten, bis sie weich geworden sind. Knoblauch, Paprika, Chili und Karotten dazugeben. Mit andünsten. Ingwer schälen und reiben. Zusammen mit der Sahne unter das Gemüse rühren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein paar Minuten auf schwacher Hitze köcheln lassen. Blumenkohl zurück in den Topf geben und ziehen lassen. Koriander waschen und Blätter abzupfen. Als Garnitur verwenden.

Für den Basmati:

- 100 g Basmati
- 3 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 TL Salz

300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Reis mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Öl in einem Topf erhitzen, Reis dazu geben und für eine Minute dünsten. Mit Salz würzen und dann das kochende Wasser dazu geben. Aufkochen lassen und dann Hitze reduzieren. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rick Brockmeyer

Thai-Curry mit selbstgemachter Currypaste, Seitan und Naan

Zutaten für zwei Personen

Für das Thai-Curry:

2 Paprikaschoten
4 Kaiserschoten
1 Möhre
10 Babymaiskolben
2 Frühlingszwiebeln
400 ml Kokosmilch
Sesamöl, zum Braten

Die Paprikaschoten halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Möhre schälen und würfeln. Kaiserschoten klein schneiden. Mais in Stücke schneiden. Alles in einer Pfanne mit Sesamöl anbraten. Kokosmilch angießen und aufkochen lassen. Mit selbstgemachter Currypaste (s.u.) würzen.

Für die Currypaste:

10 g Guajillo Chilis
2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
2 Korianderwurzeln
1 Makrut-Limette, davo Fruchtfleisch
15 g Galgantwurzel
1 Stange Zitronengras
1 EL Misopaste
1 TL weißer Pfeffer
1 TL Salz

Chilis schälen, entkernen und mit kochendem Wasser überschütten. Einweichen lassen während die anderen Zutaten vorbereitet werden. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Makrut Limette schälen. Galgant- und Korianderwurzeln schälen und würfeln. Unteren Teil vom Zitronengras in Scheiben schneiden. Eingeweichte Chili, Schalotte, Knoblauch, Wurzeln, Misopaste, Zitronengras und Limettenfleisch in einen Standmixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Seitan:

200 g Seitan, natur
200 g glutenfreies Mehl
3 EL Kichererbsenmehl
3 EL Hefeflocken
1 EL Salz
1 TL Zwiebelpulver
1 TL weißer Pfeffer
3 EL Tafelessig
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Mehlsorten mit Salz, Pfeffer, Zwiebelpulver und Hefeflocken vermischen. Tafelessig dazugeben und gut verkneten. Seitan in der Masse wenden und 10 Minuten darin abgedeckt ruhen lassen. In mundgerechte Stücke schneiden und dann in einer Pfanne mit Öl kurz und scharf anbraten.

Für das Naan: Naturjoghurt mit Mehl, Ei, Baking Soda und Zucker zu einem Teig kneten.
1 EL Butter
1 kleines Ei
50 g Naturjoghurt
1½ TL Schwarzkümmelsamen
½ TL Kreuzkümmelsamen
200 g Mehl, Type 550
1 TL Baking Soda
1 TL Zucker
2 Zweige Koriander
Olivenöl, zum Braten

Schwarz- und Kreuzkümmel mörsern und unter den Teig heben. Warm ruhen lassen. Fladen formen und in einer Pfanne mit wenig Öl ausbacken. Butter schmelzen lassen und auf die fertigen Fladen streichen. Koriander grob hacken und darüber streuen.

Für die Garnitur: Gericht mit Blüten servieren.
Essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.