

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. März 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Zora Klipp



Kathrin Hormann

Spitzkohlschiffchen mit Kartoffelpüree, gebratenen Kräuterseitlingen und Petersilien-Öl mit Granatapfel-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

300 g mehligkochende Kartoffeln
 50 g Butter
 150 ml Sahne
 150 ml Milch
 300 ml Gemüsefond
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, würfeln und im Gemisch aus Sahne, Milch und Gemüsefond weichkochen. Kartoffeln abgießen und die Brühe aufbewahren. Kartoffeln durch eine Presse geben und mit Butter und dem Gemisch aus Sahne, Milch und Brühe zu einem Püree verarbeiten. Evtl. durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Spitzkohl:

1 mittelgroßer Spitzkohl
 ½ Zitrone, Saft
 2 EL Sojasauce
 1 TL Senf
 1 TL Honig
 5 EL Pflanzenöl
 Cayennepfeffer, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die äußeren Blätter vom Kohl entfernen und längs in sechs Stücke schneiden. Danach die Schnitze in einer heißen Pfanne mit 1 Esslöffel Öl von beide Seiten kurz scharf anbraten. Danach die Schnitze auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Das restliche Öl, Sojasauce, Zitronensaft, Senf, Honig und Gewürze in einem Glas vermischen. Mit einem Pinsel die Marinade auf den Spitzkohlschiffchen von beiden Seiten verteilen. Restliche Marinade für die Kräuterseitlinge aufbewahren.

Schiffchen für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für das Petersilien-Öl:

1 Bund glatte Petersilie
 100 ml Pflanzenöl

Petersilie grob hacken und zusammen mit dem Öl in einen Topf geben. Öl auf 60 Grad erwärmen und für 6 Minuten ziehen lassen. Alles mixen, absieben und abkühlen lassen.

Für die Kräuterseitlinge:

3 Kräuterseitlinge
 Neutrales Öl, zum Braten
 Restliche Marinade des Spitzkohls, von oben

Kräuterseitlinge in 0,5 mm Scheiben schneiden. Danach die Schnittflächen x-förmig von beiden Seiten einritzen. Marinade (siehe oben) mit einem Pinsel auf beide Seiten streichen. Pilze in einer heißen Pfanne mit wenig Öl anbraten. Danach beiseitelegen.

Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelkerne
 2 Zweige glatte Petersilie
 2 EL Walnusskerne

Petersilie und Walnüsse hacken, die Granatapfelkerne aus der Frucht lösen. Püree in der Mitte des Tellers in einem Ring anrichten. Den gebackenen Spitzkohl mittig auf dem Püree platzieren. Die gebratenen Pilze neben dem Püree anrichten. 2 EL des Öls kreisrund über den Teller verteilen. Den Rest des Öls separat in einer Sauciere anrichten. Die gehackten Nüsse, die Petersilie und die Granatapfelkerne über den Teller verteilen und servieren.



Jerrit Hellwig

Dreierlei vom Blumenkohl: Ofen-Blumenkohl & Blumenkohl-Creme & Roh marinierter Blumenkohl

Zutaten für zwei Personen

Für den Ofen-Blumenkohl:

1 Blumenkohl
Olivenöl, zum Bepinseln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus dem Blumenkohl Röschen herausschneiden. 1/3 der Röschen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in den vorgeheizten Ofen geben und für 20 Minuten garen.

Für den roh marinierten Blumenkohl:

1/3 des Blumenkohls, von oben
1 Zitrone, Saft
1 EL Sojasauce
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1/3 der Röschen mit einer Marinade aus Sojasauce, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer roh marinieren.

Für die Blumenkohl-Creme:

1/3 des Blumenkohls, von oben
200 ml Sahne
1 EL Butter
200 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle

1/3 der Röschen in gesalzenem Wasser kochen. Nach dem die Röschen gar sind - nach ca. 7 Minuten - mit Butter und Sahne fein pürieren. Gemüsefond hinzugeben bis das Püree cremig ist.

Für das Dressing:

100 g entkernte schwarze Oliven
4 EL Walnusskerne
4 EL Granatapfelkerne
50 g Rosinen
1 Schalotte
1 Zitrone, Saft
2 EL Sojasauce
1 Bund glatte Petersilie
Zimt, zum Abschmecken
1 TL Kurkumapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Petersilie und Walnüsse grob hacken. Den roh marinierten und den Ofen-Blumenkohl zusammen mit Oliven, Walnüssen, Granatapfelkernen Rosinen, Schalotte und Petersilie. Mit Zitronensaft, Sojasauce, Zimt, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Schließlich alles mit der Blumenkohl-Creme anrichten.



Sabine Härtfelder

Falafel mit Bulgursalat und Joghurtsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

150 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht in Wasser eingeweicht
 1 Scheibe Toastbrot
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 1 Ei
 5 Zweige glatte Petersilie
 2 TL Kreuzkümmelsamen
 1 TL gemahlener Koriander
 Cayennepfeffer, zum Abschmecken
 1 TL Backpulver
 Neutrales Öl, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Eingeweichte Kichererbsen, Schalotte und Knoblauch mit dem Pürierstab oder dem Mixer fein zerkleinern. Kreuzkümmel mahlen. Alle anderen Zutaten zugeben und zu einer feinen Masse pürieren. Zu Bällchen formen und in heißem Öl in einem Topf ca. 4 Minuten backen, anschließend auf Küchenpapier entfetten.

Für den Bulgursalat:

150 g Bulgur
 ½ Salatgurke
 1 rote Paprika
 2 Tomaten
 2 EL Granatapfelkerne
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Schalotte
 1 Limette, Saft
 300 Gemüsefond
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Paprikamark
 2 EL Granatapfelsirup
 1 Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Minze
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ TL Chilipulver
 75 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond zum Kochen bringen. Bulgur mit dem kochenden Fond übergießen und quellen lassen.

Schalotte abziehen, klein schneiden und in Öl andünsten, Tomaten- und Paprikamark zugeben und mit anbraten.

Gurke schälen, Kerne entfernen und klein schneiden. Paprika schälen und klein schneiden. Tomaten häuten klein schneiden, Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Gemüse und Zwiebeln zum Bulgur geben. Mit Limettensaft, Granatapfelsirup, Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Granatapfelkerne zufügen.

Für die Joghurtsauce:

250 g griechischer Joghurt
 1 Limette, Saft & Abrieb
 1 TL Ahornsirup
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt mit allen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Markus Fröse

Auberginen-Curry mit Koriander- und Mango-Chutney und Chapati

Zutaten für zwei Personen

Für das Auberginen-Curry:

- 1 große Aubergine
- 150 g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 grüne Chilischote
- 1 EL Tomatenmark
- ¼ TL gemahlener Kurkuma
- ¾ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¾ TL gemahlener Koriander
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 2 EL Erdnussöl

Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer schälen und fein reiben. Chili von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Aubergine waschen, trockentupfen, zunächst vierteln und dann in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Erdnussöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Chili, Ingwer und Knoblauch hinzugeben und unter regelmäßigem Rühren einige Minuten braten. Tomaten hinzufügen, abdecken und ca. 10 Minuten garen.

Tomatenmark, Zucker, Salz und die Gewürze hinzugeben und verrühren. 80 ml Wasser hinzugeben und nochmals verrühren. Anschließend Auberginenscheiben hinzufügen und diese vorsichtig in der Sauce wenden. Topf wieder abdecken und bei schwacher Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Die Auberginen sollten leicht zerfallen und mit einem Holzlöffel leicht zu zerteilen sein. Nochmals mit Gewürzen abschmecken.

Für die Chapati:

- 100 g Vollkornmehl
- 100 g Weizenmehl, Type 405
- Mehl, zum Ausrollen
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Sonnenblumenöl, zum Einreiben
- ½ TL Salz

150 ml Wasser erhitzen. Weizenmehl, Vollkornmehl und Salz in einer hitzebeständigen Schüssel miteinander vermengen. Eine Mulde in die Mitte drücken und Öl hineingeben. Anschließend alles fein krümelig verreiben. 100 ml heißes Wasser hinzugeben, vermengen und nach und nach weitere 50 ml heißes Wasser hinzugeben. Das Ganze für ca. 6-8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Teig mit einem Teelöffel Sonnenblumenöl einreiben und beiseitestellen. Etwas Mehl in eine Schüssel geben. Teig in 8 Portionen teilen.

Teigstücke zwischen den Händen zu je einer Kugel formen, großzügig in der Schüssel mit Mehl wälzen, auf der Arbeitsfläche flach drücken und ausrollen. Nochmals beide Seiten des Brotes leicht bemehlen und in eine heiße Pfanne legen. Chapati bei mittlerer bis starker Hitze backen bis sich der Rand färbt und das Chapati Blasen wirft. Wenden und wenn der Teig durchgebacken ist, aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren mit einem Küchentuch abdecken.

Für das Koriander-Chutney:

- 50 g frischer Koriander
- 50 g naturbelassene Erdnüsse
- 1 grüne Chilischote
- 1 Zitrone, 2 EL Saft
- 2 TL brauner Zucker
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- ½ TL Salz

Koriander abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und in einen Mixer geben. Chili waschen, trockentupfen, von Scheidewänden und Kernen befreien und hacken. Erdnüsse, Zitronensaft, Salz, Zucker, Kurkuma und Chili in einen kleinen Mixer geben. Das Ganze zu einer glatten, fast Pesto-artigen Konsistenz pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. Nach Geschmack nochmals mit Gewürzen, Zitronensaft und Chili abschmecken.

Für das Mango-Chutney:

- 1 Mango
- ½ getrocknete rote Chilischote
- ¼ TL Senfsamen
- ¼ TL Bockshornkleesamen
- 1 Zimtstange
- 3 Gewürznelken
- 3 schwarze Pfefferkörner
- Zucker, zum Abschmecken
- ½ TL Salz
- 1 EL neutrales Pflanzenöl

Mango schälen und anschließend auf ihre schmale Seite stellen und mit einem scharfen Messer beiderseits dicht entlang des Steins schneiden, um das Fruchtfleisch zu lösen. Fruchtfleisch in 1,5cm große Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Senfsamen, Bockshornkleesamen, Zimtstange, Nelken und Pfefferkörner hineingeben und bei mittlerer Hitze 1 Minute rösten bis die Senfsamen zu platzen beginnen.

Mangowürfel hinzugeben, vermengen, Salz und Chili hinzugeben und mit Zucker abschmecken. Hitze reduzieren und 10-15 Minuten sanft köcheln lassen. Sobald das Chutney eine marmeladigenartige Konsistenz hat, die Zimtstange und Nelken entfernen und das Chutney in ein sauberes Glas füllen.

Für die Garnitur: Joghurt als Garnitur verwenden.
2 EL Joghurt, 3,5 % Fett

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.