

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. März 2021** ▪
„Vegetarische Küche“ mit Johann Lafer



Kolja Radau

Linsen-Dal mit selbstgebackenem Naan und Joghurt-Minz-Dip

Zutaten für zwei Personen

- Für das Dal:** Die Karotten und Kartoffeln schälen, ggfs. von Enden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer in einem großen Topf bei mittlerer Hitze in Butter anbraten. Kartoffeln und Karotten hinzugeben und für weitere ca. 4-5 Minuten anbraten. Linsen hinzugeben und nochmals für ca. 2-3 Minuten anbraten. Tomatenmark, Garam Masala, Koriandersaat, Kreuzkümmel und Kurkuma hinzufügen, konstant umrühren und alles für weitere 1-2 Minuten anbraten. Mit Fond ablöschen und nach Geschmack mit Salz würzen. Aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen weich sind. Kokosmilch hinzugeben und alles nochmals erhitzen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Nach Geschmack mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Mit Koriander garnieren.
- 100 g rote Linsen
 - 1 Kartoffel
 - 1 Karotte
 - 1 mittelgroße Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 rote Chili
 - 1 Zitrone
 - 10 g Ingwer
 - 125 ml Kokosmilch
 - 1 EL Tomatenmark
 - 500 ml Gemüsefond
 - 1 Bund Koriander
 - 1 TL Garam Masala Gewürzmischung
 - 2 TL Koriandersaat (gemahlen)
 - 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
 - 1 TL Kurkuma
 - Zucker, zum Abschmecken
 - 20 g Butter, zum Anbraten
 - Salz, aus der Mühle
- Für das Naan:** Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Löffel grob vermischen. Dann mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Diesen nun in 2-3 Teile teilen und zu Kugeln formen. Jede Kugel zu einem Teigfladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne trocken erhitzen. Teigfladen darin (ohne Zugabe von Fett) von beiden Seiten ausbacken.
- 40 g Naturjoghurt
 - 60 ml Milch
 - ½ EL Sonnenblumenöl
 - 125 g Weizenmehl
 - ½ TL Backpulver
 - Etwas Zucker
 - Salz, aus der Mühle
- Für den Dip:** Knoblauch abziehen und pressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und so klein wie möglich schneiden. Knoblauch und Minze zum Joghurt geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 1 Knoblauchzehe
 - 250 g Naturjoghurt
 - 15 Blätter Minze
 - Salz, aus der Mühle
 - Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und servieren.



Karl Braun

Gedämpfte Almkasnocken mit Tomaten, brauner Butter und Rucola-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Nocken:
 150 g Knödelbrot
 1 Vinschgerl
 ½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 3 Eier
 200 ml Milch
 200 g Almkäse (z.B. Mängisch)
 Etwas Semmelbrösel
 Muskatnuss, zum Würzen
 50 g Butter, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Milch erhitzen. Kochende Milch übers Knödelbrot gießen und zugedeckt etwa 15 Minuten stehen lassen. Käse reiben. Muskatnuss reiben. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und mit Knoblauch in Butter andünsten und zur Knödelmasse geben. Eier und Käse zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Bei Bedarf etwas Semmelbrösel zugeben. Masse gut durchmischen. Einen Esslöffel in kochendes Wasser tauchen und Nocken abstechen. Diese in einen Dämpfer geben und ca. 8 Minuten dämpfen. Vinschgerl in Scheiben schneiden, in der Pfanne mit Butter kross rösten und zu den Almkasnocken reichen.

Für die braune Butter:
 200 g Butter

Butter in einen Topf geben, kochen lassen und immer wieder umrühren. Wenn die Butter langsam braun wird und sich die Molke oben braun färbt, durch ein Sieb mit Küchentuch abseihen und etwas abkühlen lassen. Die Hälfte für die Tomaten aufbewahren.

Für den Salat:
 2 Bund Rucola
 2 EL alter Balsamicoessig
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Salz, Pfeffer, Essig und Öl vermischen und den Rucola kurz vor dem Servieren damit marinieren.

Für die Tomaten:
 16 Kirschtomaten
 1 Knoblauchzehe
 1 TL flüssiger Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Geklärte Butter (von oben) in einer Pfanne erhitzen. Tomaten hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Kurz schwenken und dann Knoblauch dazugeben.

Die Almkasnocken auf Tellern anrichten. Restliche geklärte Butter und die Tomaten darüber geben und mit dem Rucola-Salat servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christof Dell

Überbackene Aubergine mit Tomatensugo und Sellerie-Fritten

Zutaten für zwei Personen

Für die Aubergine:

2 Auberginen
50 g Parmesan
Etwas Mehl
Neutrales Öl, zum Braten

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, trockentupfen, von Enden befreien in ca. 2 cm dicke Kreise schneiden. Auberginen-Scheiben leicht salzen und etwas Wasser ziehen lassen. Diese dann im Mehl wenden und goldbraun in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Parmesan reiben und Auberginen-Scheiben anschließend mit Parmesan bestreuen und danach gratinieren.

Für das Sugo:

300 g Kirschtomaten
½ kleine Zwiebel
200 g Tomatensaft
Zucker, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Kirschtomaten waschen, trockentupfen, in Viertel schneiden, dazugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Zum Schluss Tomatensaft dazu geben und leicht einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Fritten:

1 Knolle Sellerie
2 Eier
150 g Panko Mehl
50 g Mehl
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Eiswasser

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Sellerie schälen, vom Strunk befreien und in feine Stifte schneiden. Diese im Salzwasser weich köcheln. Anschließend im Eiswasser abschrecken und abkühlen lassen, danach abschütten und abtropfen lassen.

Sellerie-Sticks im Mehl wenden, dann in den verquirlten Eiern drehen und im Panko Mehl wenden. Sticks in Öl in einem Topf ausfrittieren und leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. März 2021** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Birnen-Käsetarte mit Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den Tarte-Teig:
 150 ml lauwarme Milch
 70 g weiche Butter
 20 g Hefe
 1 TL Honig
 350 g griffiges Mehl
 1 Prise Salz

Den Ofen auf 230 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Milch erwärmen. Hefe mit der Milch glattrühren.

Mehl, Honig und Salz mischen.

Hefemilch und weiche Butter zur Mehl-Honig-Salz-Mischung geben. Alles zu einem glatten Teig kneten, diesen abdecken und an einem warmen Ort etwas gehen lassen.



Damit ein Hefeteig schneller aufgeht, kann man die Form vorher kurz in den Ofen geben. Denn wenn die Form schon erwärmt ist, dann geht der Hefeteig schneller auf.

Für die Käsecreme:
 70 g Frischkäse
 100 g Crème fraîche
 200 g Gruyère Käse
 1 EL Sambal Oelek
 Muskatnuss, zum Reiben
 Neutrales Öl, für das Backblech
 1 Prise Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle

Für die Käsecreme Muskatnuss reiben. Frischkäse, Crème fraîche, Sambal Oelek, Salz, Chiliflocken und Muskat zu einer Käsecreme verrühren.

Das Backblech mit einem Backpapier belegen und dieses mit etwas Öl am Boden festkleben.

Teig nochmals durchkneten und dann dünn ausrollen. Teig mit der Käsecreme bestreichen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Für den Belag:
 4 reife Birnen
 50 g Walnüsse
 4-5 Stängel Zitronenthymian
 (alternativ Thymian)
 1 TL Chiliflocken
 1 TL grobes Meersalz

Die Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien, in feine Streifen schneiden oder reiben und auf der Tarte verteilen. Walnüsse grob hacken. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Tarte mit Walnüssen und Zitronenthymian bestreuen und mit Chiliflocken und Meersalz vollenden. In den Backofen schieben und ca. 15-20 Minuten gut ausbacken.

Das Gericht servieren.