

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 6. Mai 2021** ▪  
**Vegetarische Küche mit Johann Lafer**



Maurice Reinhard

**Kartoffel-Rucola-Stampf mit zweierlei Blumenkohl,  
Beurre blanc und Croûtons**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Kartoffel-Rucola-Stampf:**

300 g vorwiegend festkochende  
Kartoffeln  
100 g Rucola  
20 g Butter  
50 ml Sahne  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in ausreichend Salzwasser weichkochen. Anschließend abgießen. Rucola abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter bei geringer Hitze zergehen lassen. Gekochten Kartoffeln mit einem Stampfer stampfen, dann langsam die Sahne und die zerlassene Butter untermischen. Zuletzt den Rucola hinzufügen und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den gerösteten Blumenkohl:**

2/3 Blumenkohl  
20 g Butter  
100 ml Gemüsefond  
50 ml Weißwein  
1 EL scharfes Currypulver  
1 TL gemahlener Kurkuma  
1 TL gemahlener Zimt  
1 Prise edelsüßes Paprikapulver  
Sonnenblumenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und waschen. Röschen in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl bei hoher Hitze anrösten, bis der Blumenkohl Farbe annimmt. Currypulver, Paprikapulver, Kurkuma und Zimt hinzufügen und mit Fond und Weißwein ablöschen. Bei mittlerer Hitze bissfest garen. Vor dem Servieren mit Butter, Salz und Pfeffer vermengen.



**PROFI  
TIPP**

Der Vorteil beim Dünsten von Gemüse ist, dass das Gemüse quasi im eigenen Saft gart und so wenig Aroma verliert.

**Für den marinierten Blumenkohl:**

1/3 Blumenkohl  
1/2 Zitrone  
1 rote Chilischote  
1 TL scharfes Currypulver  
1 Prise getrocknete Chilikörner  
2 EL Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chilischote der Länge nach aufschneiden und klein hacken. Blumenkohl in kleine Röschen teilen und waschen. Currypulver, Chili und Chilikörner langsam in Sonnenblumenöl anrösten. Die Mixtur von der Hitze nehmen und den kalten Blumenkohl untermischen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Blumenkohl mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

**Für die Beurre blanc:**

1 Schalotte  
½ Zitrone  
200 g Butter  
300 ml Weißwein  
1 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Schalotte abziehen, in feine Streifen schneiden und mit Weißwein und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Weißwein bis auf die Hälfte reduzieren. Butter in kleine Stücke schneiden. Sobald der Wein reduziert ist, die Butter mit einem Pürierstab langsam einmontieren und mit Salz, Pfeffer und ggf. Zitronensaft abschmecken.

**Für die Croûtons:**

2 Scheiben Toastbrot  
2 Scheiben Röstbrot  
2 Scheiben Sauerteigbrot  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin und Thymian abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauch andrücken. Die Rinde vom Brot entfernen und das Weiche vom Brot in kleine Quadrate schneiden. In der heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten anrösten. Die Hitze verringern und Olivenöl, Thymian, Rosmarin und Knoblauch hinzugeben. Unter konstantem Rühren aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maria Scholz**

## **Selbstgemachte Trüffel-Bandnudeln mit Tomaten-Butter-Sauce und Parmesan-Crunch**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Tomaten-Butter-Sauce:**

1 Strang à 10 intensive kleine  
Cherrytomaten  
1 Knoblauchzehe  
100 g Butter  
150 g Parmesan  
2 EL Sherry  
½ Bund Basilikum  
1 TL Zucker  
Olivenöl, zum Abschmecken  
Fleur de Sel, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter in einer Pfanne zerlassen. Parmesan reiben und nach und nach in die Butter rühren. Knoblauch abziehen, pressen und mit in die Pfanne geben. Tomaten waschen, trockentupfen und mit Zucker in die Pfanne geben. Alles mit Sherry ablöschen. Sauce mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Vor dem Servieren Basilikum unterrühren und mit Olivenöl abschmecken.

### **Für den Nudelteig:**

1 kleine Knolle schwarzer Wintertrüffel  
300 g Mehl, Typ 00  
(Hartweizengrießmehl „Semola di grano  
duro“, doppelt gemahlen)  
200 g Mehl, Typ 0  
4 Eier  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Trüffel hobeln und davon ca. 1-2 Teelöffel klein hacken. Rest für die Garnitur beiseitestellen. Beide Mehle zu einem Haufen formen und in der Mitte eine Mulde bilden. 3 Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. 3 Eigelbe und ein Vollei in die Mulde geben. Gehackten Trüffel, 1 TL Salz und 1 Esslöffel Olivenöl ebenfalls in die Mulde geben. Das Mehl von außen nach innen mit den Zutaten in der Mulde vermengen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in Frischhaltefolie geben und im Kühlschrank 15 bis 20 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig mit der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen, dann in Bandnudeln schneiden. Nudeln in kochendem Salzwasser 2 Minuten kochen und abgießen. Mit der Sauce vermengen.

Vor dem Servieren Trüffel über die Bandnudeln geben.

Bei Nudeln, in die man Trüffel einarbeiten möchte, ist es wichtig dass man den Trüffel ganz fein reibt. Bleibt der Trüffel er zu grob, zerbricht der Nudelteig sehr schnell.

### **Für den Parmesan-Crunch:**

100 g Parmesan

Parmesan reiben, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen, dann zerkrümeln und als Crunch über die Nudeln geben.

### **Für die Garnitur:**

50 g Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Markus Lauffer**

## **Ricotta-Parmesan-Gnocchi in Karotten-Ingwer-Sauce und Wildkräutersalat mit Kräuter-Vinaigrette**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für die Gnocchi:** Den Parmesan reiben. Parmesan, Ricotta, Ei, Butter, Mehl, Muskat und Salz in eine große Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten. Dann den Teig auf der Arbeitsplatte zu 2 cm dicke Rollen formen und in 1-2 cm lange Stücke schneiden. Die Gnocchi in siedendes Salzwasser geben und garen. Anschließend abgießen und warmhalten.
- 250 g Ricotta
  - 50 g Parmesan
  - 1 Ei
  - 1 EL Butter
  - 125 g doppelgriffiges Mehl
  - Muskatnuss, zum Reiben
  - Salz, aus der Mühle
- Für die Sauce:** Karotten putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotten in dem Fond ca. 20 Minuten garen. Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und reiben. Dann die Karotten mit Fond sowie Knoblauch, Ingwer, Butter, Kokosmilch, Currypulver und Chilisalz in einen hohen Mixbecher geben und alles fein pürieren. Sauce in einen Topf geben, erwärmen und mit dem Stabmixer aufschäumen.
- 100 g Karotten
  - 1 Knoblauchzehe
  - 3 cm Ingwer
  - 20 g Butter
  - 200 ml Gemüsefond
  - 50 ml Kokosmilch
  - 1 TL mildes Thai-Currypulver
  - 1 TL mildes Chilisalz
- Für den Wildkräutersalat:** Feldsalat und Rucola waschen und trockenschleudern. Kresse, Löwenzahn, Minze und Zitronenmelisse abrausen und trockenwedeln. Erdbeeren waschen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden.
- 50 g Feldsalat
  - 50 g Rucola
  - 50 g Kapuzinerkresse
  - 50 g Löwenzahn
  - 25 g Minze
  - 25 g Zitronenmelisse
  - 2-3 Erdbeeren
- Für die Vinaigrette:** Zwiebel abziehen und würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Petersilie, Kerbel und Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und hacken. In einer Schüssel Apfelessig, ½ Esslöffel Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren bis sich das Salz aufgelöst hat. Olivenöl untermischen. Zuletzt die Zwiebel und Kräuter unterheben.
- 25 g Zwiebel
  - 1 Zitrone
  - 1 EL Apfelessig
  - 2 Zweige glatte Petersilie
  - 2 Zweige Kerbel
  - 2 Halme Schnittlauch
  - 2 EL Olivenöl
  - Salz, aus der Mühle
  - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Parmesan hobeln. Koriander abrausen und trockenwedeln. Koriander und Parmesanspäne als Garnitur für die Gnocchi verwenden.
- 20 g Parmesan
  - 2 Zweige glatte Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 6. Mai 2021** ▪  
**Zusatzgericht von Johann Lafer**



**Buntes Linsen-Tabouleh mit gegrillten Süßkartoffeln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Linsen-Tabouleh:**

30 g braune Linsen (über Nacht in Wasser eingeweicht)  
 30 g gelbe Linsen  
 30 g rote Linsen  
 1 rote Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 150 ml Gemüsefond  
 2 EL weißer Balsamicoessig  
 1 EL Quittengelee  
 1-2 TL Senf  
 20 g gemischte Kräuter (glatte Petersilie, Basilikum, Dill, Kerbel)  
 10 Halme Schnittlauch  
 Cayennepfeffer, zum Würzen  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle

Die Linsen gründlich waschen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl 1-2 Minuten anschwitzen, dann mit Essig und Fond ablöschen. Braune Linsen zufügen und alles zugedeckt leise köcheln lassen, bis die Linsen bissfest gegart sind. Danach die gelben und roten Linsen untermischen und noch weitere 5 Minuten garen. Anschließend abgießen.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Kräuter mit Quittengelee und Senf in eine große Schüssel geben. Die heißen Linsen dazugeben, alles mit Salz und Cayennepfeffer würzen und miteinander mischen.

**Für die gegrillten Süßkartoffeln:**

200 g kleine Süßkartoffeln  
 5 Cocktailtomaten  
 1 Orange  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen, dann schälen und der Länge nach in dünne Spalten schneiden. Diese auf beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln und in einer Grillpfanne von beiden Seiten schön anbraten. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren und mit dazugeben. Orange waschen, trockentupfen, Schale abreiben und über die Süßkartoffeln geben.

**Für die Garnitur:**

1 Beet Gartenkresse

Gericht mit Gartenkresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.