

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. August 2021** ▪  
**„Vegetarische Küche“ mit Alfons Schuhbeck**



**Stephanie Mende**

**Erdäpfel-Kürbiskern-Pflanzerl mit Sommergemüse und  
Parmesansauce**

**Zutaten für zwei Personen**

- Für die Pflanzerl:** Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und in etwas Butterschmalz glasig dünsten. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Kürbiskerne fein hacken. Gedünstete Schalotten, 100 g der gehackten Kürbiskerne, Eigelb und Schmand zur Kartoffelmasse geben mit Piment d'Espelette und Salz abschmecken. Alles zu einem homogenen Teig verarbeiten. Parmesan reiben. Teig mit einem Esslöffel abstechen und kleine Pflanzerl formen. In die Mitte des Teiges circa 1 TL geriebenen Parmesan geben und verschließen. 50 g gehackte Kürbiskerne mit den Dinkelbröseln mischen und die Pflanzerl darin wälzen. In Butterschmalz bei mittlerer Temperatur goldgelb ausbacken.
- Für das Gemüse:** Kohlrabi und Karotten von Enden befreien und schälen. Pilze, Kaiserschoten und grünen Spargel putzen und alles in gleichmäßige Stücke schneiden. Butter in der Pfanne schmelzen, Kohlrabi- und Karottenstücke dazugeben und langsam garen. Nach 5 - 7 Minuten grünen Spargel und Pilze hinzugeben. Erst kurz vor dem Servieren die Kaiserschoten dazugeben und alles mit einer Prise Zucker, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Parmesansauce:** Parmesan reiben. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und um die Hälfte reduzieren. 100 ml Gemüsefond angießen und aufkochen. Speisestärke in 50 ml kaltem Gemüsefond anrühren. Topf vom Herd ziehen, den Fond mit Stärke unterrühren und alles nochmals aufkochen. Parmesan dazugeben und darin schmelzen lassen. Einen Schluss Sahne dazugeben und die Sauce mit dem Stabmixer aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Lara Maria Klewin**

## **Mit Mandeln und Datteln gefüllte Paprika mit schwarzem Kartoffelbrei und Zucchini-Möhren-Nudeln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Mandelmasse:**

2 mittelgroße rote Paprika  
 3 entsteinte Datteln  
 1 Dose Tomatenstücke  
 150 g gemahlene Mandeln  
 250 ml Mandelrahm  
 2 TL Gemüsebrühe  
 2 Zweige Rosmarin  
 2 Zweige Thymian  
 5 Zweige Oregano  
 2 EL brauner Rohrzucker

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosmarin, Thymian und Oregano zupfen und klein hacken. Datteln klein schneiden und zusammen mit den gemahlene Mandeln, ½ Dose Tomatenstücke, Rosmarin, Thymian und Oregano, 1 TL Gemüsebrühe und 1 EL Rohrzucker vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprika waschen, von Enden befreien, entkernen und mit der Mandelmasse befüllen. In einer Schüssel ½ Dose Tomatenstücke mit Mandelrahm, 1 TL Gemüsebrühe und 2 Schuss Wasser vermengen und in eine Auflaufform geben. Die Paprika dazu geben und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Nach Ablauf der Zeit Sauce entnehmen, fein pürieren und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für den Kartoffelbrei:**

300 g mehlig kochende Kartoffel  
 1 EL Sprossen  
 1 EL Butter  
 75 ml Milch  
 4 g schwarze Lebensmittelfarbe  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf mit

Salzwasser Kartoffeln 10 Minuten garkochen und anschließend stampfen. Butter und Milch in einem Topf erhitzen und noch warm mit den Kartoffeln vermengen. Nun die Farbe untermischen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Zucchini-Möhren-Nudeln:**

1 mittelgroße Zucchini  
 1 mittelgroße Möhre  
 1 EL Haferflocken  
 1 EL Chia-Samen  
 1 EL Cashewkerne

Chia-Samen, Haferflocken und Cashewkerne in einer Pfanne kurz anrösten und anschließend in eine Schüssel geben. Möhre schälen und von Enden befreien. Nun Zucchini waschen, von Enden befreien und samt der Möhre in dünne Streifen schneiden.

Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Gemüse darin 1 Minute blanchieren und im Anschluss in die Schüssel mit den Haferflocken, Chia-Samen und Cashewkerne geben. Kurz schwenken und beiseitestellen.

Die Zucchini-Möhren-Nudeln auf einem Teller anrichten, den Kartoffelbrei danebengeben und die Paprika darauflegen. Mit Sauce beträufeln und 1 EL Sprossen auf die Paprika geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Christian Fitzek**

## **Cremiger Pilzrisotto mit Knoblauch-Ciabatta-Chip und Kräuter-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Risotto:**

125 g Risottoreis Arborio  
 100g Champignons  
 200 g Shiitake  
 2 Schalotten  
 3 Knoblauchzehen  
 50 ml Sahne  
 100g Parmesan  
 2 EL Butter  
 200 ml Weißwein  
 400 ml Gemüsebrühe  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln und mit 2 EL Butter in einer tiefen Pfanne glasig braten. Nun die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Dann den Parmesan reiben. Die Pilze zu den Schalotten und dem Knoblauch in die Pfanne geben und anbraten.

Dann den Risottoreis hinzugeben und 1-2 Minuten anschwitzen.

Anschließend das Risotto mit Wein ablöschen und reduzieren lassen.

Unter ständigem Rühren die Brühe Schrittweise hinzugeben und erst nach weiteren 20 Minuten mit Sahne, Parmesan und Weißwein veredeln.

Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Champignons:**

100 g Champignons  
 1 Knoblauchzehe  
 Sojasauce, nach Bedarf  
 Rapsöl, zum Anbraten

Die Champignons putzen, den Knoblauch abziehen und beides in Scheiben schneiden. Nun gemeinsam mit etwas Rapsöl in der Pfanne anbraten. Nach 5 – 7 Minuten Champignons und Knoblauch mit etwas Sojasauce ablöschen und ziehen lassen.

### **Für den Kräuterdip:**

1 Chilischote  
 1 Limette  
 1 Apfel  
 Je 4 Zweige Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Sauerampfer, Kresse)  
 1TL Honig  
 100 g Speisequark  
 Milch, nach Bedarf  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und ¼ der Chili ebenfalls fein hacken. Nun den Apfel, schälen, von Enden und Gehäuse befreien und 1/3 in kleine Würfel schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und ¼ des Saftes auffangen. Dann Kräuter, Chili, Apfel mit Quark, etwas Milch, Honig und Limettensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für den Chip:**

1 Ciabatta  
 1 Knoblauchzehe  
 6 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brot in feine Scheiben schneiden und mit dem Olivenöl beträufeln. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ebenfalls auf die Brotscheiben geben. Das Brot mit Salz und Pfeffer abschmecken und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 10 Minuten kross backen.

### **Für das Topping:**

2 Lauchzwiebeln  
 1 Stück Parmesan

Lauchzwiebeln waschen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte des Parmesans in Streifen schneiden und beiden zusammen mit den gebratenen Champignons auf dem Risotto anrichten. Kräuterdip und Chip separiert daneben anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. August 2021 ▪  
Zusatzgericht von Alfons Schuhbeck



### Gebackenes Gemüse mit Safransauce

Zutaten für zwei Personen

- Für das Gemüse:** Die Karotten schälen, längs in Scheiben von 2 - 3 mm hobeln und diese halbieren oder dritteln. Die Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini Blüten verlesen. Fenchel putzen, waschen, vierteln und in 2 - 3 mm dicke Scheiben hobeln. Paprika putzen, längs in 1 cm breite Streifen schneiden und quer halbieren. Staudensellerie putzen, schräg in 1 breite Stücke schneiden. Die Champignons säubern und halbieren.
- 400 g Gemüse (Karotte, Zucchini Blüten, Zucchini, Fenchel, Paprika, Staudensellerie, Champignons)
- Für den Teig:** Mehl, Stärke und Backpulver sieben und gut miteinander vermischen und unter ständigem Rühren schrittweise 300 ml kaltes Wasser zugeben bis ein sämiger Teig entsteht. (Sobald das Wasser hinzugefügt wird, schäumt das Ganze wegen der Backpulverzugabe etwas, das ist normal.) Mit Salz, Pfeffer und Harissa würzen.
- 125 g Mehl  
125 g Speisestärke  
2 Päckchen Backpulver, á 30 g  
3 TL Harissa  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Sauce:** Die Safranfäden in 2 EL warmen Wasser 5 bis 10 Minuten einweichen, damit sich die Farbe löst. Die Knoblauchzehe abziehen und fein reiben. Ein Stück vom Ingwer abschneiden und das Stück samt Schale fein reiben. Nun Milch, Senf, Salz, Knoblauch und Ingwer in einen Mixbecher geben. Mit dem Stabmixer durchrühren, dabei das Öl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen. Den eingeweichten Safran unterrühren.
- 1 Knoblauchzehe  
1 Ingwerknolle  
10 Safranfäden  
75 ml Vollmilch  
15 g Dijonsenf  
120 ml neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle
- Für die Fertigstellung:** Das Fett in einer Fritteuse auf 160°C aufheizen. Gemüse in doppelgriffigem Mehl wenden, durch den Backteig ziehen, abtropfen lassen und im heißen Fett 3 - 4 Minuten knusprig ausbacken. Mit einer Fritteusenelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 50 g doppelgriffiges Mehl  
Fett, zum Ausbacken
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.