

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Oktober 2021 ▪  
Tagesmotto „Kürbis“ mit Johann Lafer



Lisa Vogel

**Kürbis-Hummus mit Linsen-Falafel, Hanf-Taboulé,  
mariniertem Fenchel und Salbei-Joghurt**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Hummus:** Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Kürbis schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Kürbis in das kochende Wasser geben und 15 Min. kochen. Den Kürbis abgießen und mit Kumin, Tahin, etwas Zitronensaft und Kreuzkümmel im Mixer zu einem cremigen Hummus verarbeiten.

500 g Hokkaido-Kürbis  
1 Zitrone  
1 TL Kumin  
2 TL Kreuzkümmel  
2 EL Tahin  
Salz, aus der Mühle

**Für das Taboulé:** Petersilie und Minze abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und 2 EL des Saftes auffangen. Die Kräuter mit etwas Zitronensaft, der Hanf-Saat, etwas Olivenöl und Salz und Pfeffer gut vermengen.

1 Zitrone  
4 EL geschälte Hanf-Saat  
½ Bund Petersilie  
3 Zweige Minze  
Olivenöl, nach Bedarf  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Falafel:** Zunächst 2/3 der Linsen in einem Mixer schroten. Dann 1/3 der Linsen abnehmen und diese weiter zu Mehl mahlen. Zucchini waschen und von Enden befreien, Karotte schälen und ebenfalls von Enden befreien. Anschließend beides im Mixer klein mixen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Sellerie schälen, von Enden befreien und grob würfeln. Linsenschrot und -mehl mit dem Zucchini-Karotten-Gemisch und allen anderen Zutaten in den Mixer geben und nochmals gut durchmischen. Alles herausnehmen und in einer großen Schüssel mit etwas lauwarmem Wasser zu einem fluffigen Teig vermengen. Abschließend aus dem Teig kleine Bällchen formen und diese im heißen Öl goldbraun frittieren.

170 g grüne Linsen  
1 kleine Karotte  
¼ Zucchini  
½ Stange Sellerie  
2 Zweige Petersilie  
25 g Dinkelmehl  
1 TL Kumin  
1 TL Salz  
Muskatnuss, zum Reiben  
Kreuzkümmel, zum Abschmecken  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Joghurt:** Den Salbei abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Zusammen mit dem Sojajoghurt glattrühren und mit Salz abschmecken.

100 g Sojajoghurt  
1 Zweig Salbei  
Salz, aus der Mühle

**Für den Fenchel:** Den Fenchel vom Strunk befreien, waschen und in feine Ringe schneiden. Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Ingwer schälen und fein reiben. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und fein schneiden. Nun die Fenchelringe mit Ingwer, Basilikum und Orangensaft vermengen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

1 Fenchel  
4 cm Ingwer  
10 Blätter Basilikum  
1 Orange



Riccarda Schröter

## Kürbis-Ratatouille mit gebratenem Salbei-Hähnchen und Kürbistalern

Zutaten für zwei Personen

- Für das Salbei-Hähnchen:** Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.  
 2 Hähnchenbrustfilets, á 200 g Die Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. Zitrone waschen, abtrocknen und 1 EL Schale abreiben. Den Salbei abbrausen, einen Zweig klein hacken und aus dem gehackten Salbei, Zitronenabrieb, Öl, Paprikapulver und Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Das Hähnchen in die Marinade geben und 5 Min. ruhen lassen. Das Fleisch herausnehmen, eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kurz anbraten. Danach für 10 Min. im Ofen garen. Abschließend das Hähnchen aus dem Ofen nehmen und kurz mit Butter und dem restlichen Salbei in der Pfanne arrosieren. Danach das Fleisch in Tranchen schneiden und ggf. mit Pfeffer abschmecken.
- Für das Kürbis-Ratatouille:** Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Zwiebel und ½ des Knoblauchs fein würfeln. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.  
 350 g Hokkaido-Kürbis Den Kürbis von Schale und Kernen befreien und in Würfel schneiden. Die Paprika längs aufschneiden und von Scheidewänden und Kernen befreien. Die ½ der Zucchini von Enden befreien und zusammen mit der Paprika in grobe Würfel schneiden. Thymian und Oregano abbrausen, trocken wedeln und abzupfen. In einen Topf Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Nun Oregano und Thymian hinzufügen. Sobald die Zwiebel-Knoblauch-Masse glasig ist, Kürbiswürfel und Paprika dazugeben und weitere 4 Min. dünsten. Anschließend mit Wein, passierten Tomaten und Fond ablöschen und das Gemüse für weitere 10 Min. weich garen. Kurz vom Schluss die Zucchini mit in den Topf geben, alles noch einmal kurz aufkochen lassen und abschließend mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
- Für die Kürbistaler:** Die Schalotte abziehen und fein würfeln, den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Kartoffel schälen. Hokkaido von Schale und Kernen befreien und zusammen mit der Kartoffel fein raspeln. Alles in einer Schüssel vermengen. Das Ei, Mehl und die Gewürze hinzufügen und nochmals mischen. Die Mischung kurz ruhen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, mittels eines Ringes aus der Masse kleine Taler formen und in der heißen Pfanne 3 Min. ausbacken. Sobald sie fertig sind, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
- 1 rote Paprika  
 1 grüne Paprika  
 1 Zucchini  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone  
 6 EL passierte Tomaten  
 ½ TL getrockneten Oregano  
 30 ml Weißwein  
 1 Zweig Thymian  
 2 EL Olivenöl  
 100 ml Gemüsefond, nach Bedarf  
 Paprikapulver, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- 1 Ei  
 50 g Mehl  
 ½ TL Kurkuma  
 Muskatnuss, zum Abschmecken  
 3 EL Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Günter Brag

## Kürbis-Curry mit Rosinen-Reis und Birnen-Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

### Für das Curry:

450 g Butternut-Kürbis  
2 Tomaten  
1 Zwiebel  
200 g passierte Tomaten  
125 g Joghurt  
1 Schuss Essig  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
2 Zweige Koriander  
1 Msp. gemahlener Ingwer  
1 TL Currypulver  
Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kürbis schälen, die Tomaten waschen und von den Enden befreien. Dann Kürbis und Tomaten in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein hacken und in etwas Öl anrösten. Die Gewürze dazugeben, umrühren und mit Essig ablöschen.

Nun mit Joghurt aufgießen, umrühren und die passierte Tomaten dazugeben. Alles 2-3 Min. köcheln, dann die Kürbiswürfel und Tomatenstücke dazugeben. 10-12 Min. bei geringerer Temperatur und mit Deckel dünsten, bis der Kürbis bissfest ist. Abschließend ohne Deckel nachziehen lassen, bis die Sauce eindickt.

### Für den Reis:

150 g Basmati-Reis  
1 EL hauchdünne Suppennudeln  
2 EL Rosinen  
1 Zwiebel  
1 Zweig Koriander  
6 Gewürznelken  
Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und ¼ in große Stücke schneiden.

In einem kleinen Topf das Öl erhitzen und die Nudeln und den Reis kurz anrösten. Mit der doppelten Menge Wasser aufgießen, salzen und die Rosinen und die Zwiebel dazugeben. Die Gewürznelken in ein Gewürzsäckchen geben, zubinden und ebenfalls dazugeben. Bei geringer Temperatur und ohne Umrühren ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Die Gewürznelken entfernen. Koriander abrausen, trocken wedeln, grob zupfen und unter den Reis mischen.

### Für den Salat:

1 rote Birne, á 100 g  
150 g Feldsalat  
1 Zitrone  
2 EL Walnusskerne  
2 TL Honig  
4 EL Walnussöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Birne waschen, entkernen und in lange Spalten schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und den 3 EL Saft anfängen. Die Birnenspalten sofort mit 1 EL Zitronensaft mischen. Feldsalat verlesen, waschen und trockenschleudern.

Weitere 2 EL Zitronensaft mit Honig, Salz, Pfeffer und Walnussöl verschlagen. Salat und Birnenspalten mit der Vinaigrette anrichten. Mit Walnüssen bestreuen.

### Für die Mayonnaise:

1 Zitrone  
100 ml Milch  
3 EL mittelscharfer Senf  
200 ml neutrales Öl

Die Milch zusammen mit dem Senf und dem Öl mit einem Pürierstab zu einer sämigen Mayonnaise mixen. Die Zitrone waschen und etwas Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren, 1 TL Saft auffangen und den Saft unter die Mayonnaise heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Oktober 2021 ▪  
Zusatzgericht von Johann Lafer



**Kürbisgnocchi in Walnuss-Vinaigrette**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Gnocchi:**  
300 g mehlig kochende Kartoffeln  
500 g Kürbis (Muskat oder Hokkaido)  
2 Eier, Größe M  
50 g Parmesan  
150 g Mehl  
Muskatnuss, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

In einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Kartoffeln gründlich waschen und im kochenden Wasser bedeckt weich garen. Dann die Kartoffeln abgießen und noch heiß pellen. Die gepellten Kartoffeln zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Kürbis waschen, entkernen und grob würfeln.

Einen weiteren Topf etwa 2 cm hoch mit Wasser füllen und die Kürbiswürfel darin bei geschlossenem Deckel weichgaren.

Dann den Kürbis abschöpfen und in einem Tuch gründlich auspressen. Anschließend die Kürbiswürfel in einem Küchenmixer fein pürieren. Die Eier aufschlagen und das Eigelb entnehmen.

Die gepressten Kartoffeln mit dem Kürbispüree, Mehl und Eigelb zu einem glatten Teig mischen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Zuletzt den Parmesan reiben und unterrühren. Die Masse sollte trocken sein und nicht an den Händen kleben. Das Mehl deshalb nach und nach unterrühren, bis der Teig die richtige Konsistenz hat.

**Für die Vinaigrette:**  
50 g gehackte Walnuskerne  
2 Schalotten  
2 ½ EL Aceto balsamico  
2 EL Walnussöl  
10 Zweige Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden und kurz in einer heißen Pfanne mit 1 EL Walnussöl anbraten. Abkühlen lassen. Die Petersilie abrausen, trocken wedeln und 1 EL fein hacken.

Walnüsse in einer Pfanne rösten. Geröstete Walnuskerne mit 1 EL Walnussöl, Aceto balsamico, gehackter Petersilie und den abgekühlten Schalotten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die warmen Gnocchi damit marinieren und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.