

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. April 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Daniel Dohr

**Auberginen-Piccata mit Polenta, glaciertem Rosenkohl
und Tomatenreduktion**

Zutaten für zwei Personen

Für die Piccata:

1 große Aubergine
 150 ml Sojamilch
 150 g Kichererbsenmehl
 Olivenöl, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Aubergine waschen, trockentupfen, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden mit Salz und Pfeffer würzen.

Kichererbsenmehl mit Sojamilch zu einem glatten Teig verrühren. Aubergine durch die Masse ziehen und in heißem Olivenöl goldbraun ausbacken.

Für die Polenta:

200 g Polenta
 1 Schalotte
 50 g Butter
 2 EL Crème fraîche
 150 ml Gemüsefond
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein hacken und in Butter glasig anschwitzen. Mit Fond ablöschen und Crème fraîche untermischen. Sud aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Polenta unter stetigem Rühren beifügen. Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Die Masse in Ringformen geben und ca. 1,5 cm dicke Bratlinge formen. Diese anschließend in Olivenöl anbraten.

Für den Rosenkohl:

250 g Rosenkohl
 1 Knoblauchzehe
 10 g Zucker
 Trockener Weißwein, zum Ablöschen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosenkohl säubern und in hauch dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Olivenöl erhitzen, Knoblauch kurz anrösten und Rosenkohl anschwitzen. Zucker hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Reduktion:

500 ml passierte Tomaten
 1 EL Balsamico-Essig
 1 TL Zucker
 1 Zweig Basilikum
 1 Zweig Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Tomaten mit Essig und Rosmarin aufkochen und stark reduzieren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Basilikum fein schneiden und kurz vor dem Servieren dazugeben.

Für die Garnitur: Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.
Kleine Sprossen
1 Stängel Rosmarin

Tomatenspiegel auf dem Teller verteilen. Abwechselnd zuerst die Polenta, dann die Aubergine und den Rosenkohl darauf schichten. Diesen Vorgang zwei Mal wiederholen. Das Gericht mit einem Rosmarinweig und Sprossen garnieren und servieren.



Tina Rass

Vegetarisches Himmel un Ääd

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffelstampf:
 250 g Kartoffeln
 100 ml Olivenöl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Kartoffeln mit Olivenöl und Muskatnuss zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffel-Blöcke:
 100 g Kartoffeln
 20 g Mehl
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Kartoffeln schälen und in Blockform schneiden. Diese Blöcke in möglichst dünne und lange Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Streifen darin goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und etwas salzen.

Für die Äpfel und Zwiebeln:
 2 säuerliche Äpfel
 1 große Gemüsezwiebel
 1 Flocke Butter
 2 Zweige Thymian
 50 g Mehl
 Etwas Selleriepulver
 Etwas Zwiebelpulver
 Etwas Paprikapulver
 Chiliflocken (scharf)
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Thymian abbrausen, trockenwedeln und etwas davon fein hacken. Mehl, Selleriepulver, Zwiebelpulver und Paprikapulver zu einer Mehl-Gewürzmischung vermischen. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in dicke Ringe schneiden. Zwiebeln abziehen und auch in dicke Ringe schneiden. Zwiebelringe mit Chiliflocken und Äpfel mit gehacktem Thymian bestreuen und anschließend in der Mehl-Gewürzmischung wenden. Bei mäßiger Hitze in Öl anbraten und Thymianzweige dazugeben. Eine Flocke Butter dazugeben und die Ringe durchbraten lassen.

Für den Halloumi:
 1 Ei
 200 g Halloumi-Käse
 30 g scharfer Senf
 Etwas Pankomehl
 Etwas geräuchertes Paprikapulver

Halloumi in Scheiben schneiden und diese erst mit geräuchertem Paprikapulver würzen, dann mit scharfem Senf bestreichen, in der Mehlmischung wälzen und in Ei und mit Pankomehl panieren. In Öl anbraten. Auch hier eine Flocke Butter für den Geschmack dazugeben.

Für die Sauce:
 1 Zwiebel
 50 ml süße Sahne
 50 ml Gemüsefond
 30 g mittelscharfer Senf
 Neutrales Öl, zum Anschwitzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, klein schneiden und anschwitzen. Fond, Senf und Sahne dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:
 1 Zweig Thymian

Thymian abbrausen und trockenwedeln. Stampf anrichten, Äpfel und Zwiebeln darauf stapeln, den halbierten Halloumi dazulegen und alles mit der Sauce überziehen. Mit Thymian garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martin Steffen

Vegetarisches Otsumami: Blumenkohl mit Soja-Dashi-Vinaigrette, mariniertes Spinat, Spargel im Tempura-Teig mit Miso-Mayonnaise, Pilze in Zitrusauce und Reis

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

- 1 Blumenkohl
- 1 Prise gerösteter Sesam
- 4 EL vegetarischer Dashi
- 2 EL Reissessig
- 2 EL helle Sojasauce
- 1 Tropfen Sesamöl
- 1 TL Gomasio

Den Blumenkohl in Röschen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ca. 10 Minuten braten.

Die flüssigen Zutaten zu einer Vinaigrette verrühren und über den Blumenkohl geben. Mit Gomasio würzen und mit gerösteten Sesam dekorieren

Für den Spinat:

- 1 Packung Blattspinat
- 1 Prise gerösteter Sesam
- 6 EL vegetarischer Dashi
- 2 EL helle Sojasauce
- 1 Tropfen Sesamöl
- 1 EL Mirin

Blattspinat in einer Pfanne sehr kurz zusammenfallen lassen und sofort kühl stellen, damit er sein dunkles Grün behält.

Die flüssigen Zutaten verrühren und über den Spinat geben. Mit geröstetem Sesam dekorieren.

Für den Spargel:

- 10 Stangen grüner Spargel
- 1 kaltes Ei
- 150 g Mehl Type 405
- Salz, aus der Mühle
- Neutrales Öl, zum Ausbacken
- Schwarzer Sesam, zum Garnieren
- Eiswasser

Für den Tempura-Teig 250 ml sehr kaltes Wasser mit dem Ei verrühren, leicht salzen und das Mehl zugeben. Nur wenig rühren, denn Klumpen sind durchaus erwünscht. Wenn möglich Schale in eine größere Schale mit Eis stellen.

Spargel kurz blanchieren und in den Teig geben. Spargel kurz in heißem Fett backen. Mit der Mayonnaise anrichten und mit schwarzem Sesam dekorieren.

Für die Mayonnaise:

- 1 Zitrone
- 1 Ei
- 2 TL helle Miso-Paste
- 2 EL vegetarischer Dashi
- 250 ml neutrales Öl
- Salz, zum Abschmecken

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ei zusammen mit Dashi, Miso und etwas Zitronensaft in einen Mixbecher geben. Pürierstab einsetzen und das Öl über die Mischung geben. Zunächst unten mixen, dann langsam den Stab hochziehen.

Für die Pilze:

- Ein paar Shiitake-Pilze
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Mandarine
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 5 EL vegetarischer Dashi
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Togarashi
- Reichlich Butter, zum Montieren
- Neutrales Öl, zum Braten

Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und in Ringe schneiden. Zitrone, Mandarine und Limette waschen, trockentupfen und Zesten runterschneiden. Alle Zitrusfrüchte halbieren, auspressen und Saft auffangen. Shiitake putzen, mit etwas Öl in der Pfanne braten und warmstellen. Mandarinen-, Zitronen- und Limettensaft mit Dashi und Sojasauce in der Pfanne reduzieren. Zesten hinzugeben und mit der Butter montieren. Pilze mit der Sauce anrichten und mit den Frühlingszwiebel-Ringen dekorieren. Vorsichtig mit Togarashi würzen.

Für den Reis: Einen Teil Reis mit zwei Teilen leicht gesalzenem Wasser aufkochen und dann ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze garen. Mit Yukari bestreuen
150 g Reis
1 EL Yukari (Würzmischung aus Perillablättern, Salz und Zucker)

Für die Garnitur: Kresse putzen und das Gericht damit garnieren.
Erbsenkresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. April 2021** ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Rosenkohl, Shiitake und Belper Knolle

Zutaten für zwei Personen

Für den Rosenkohl:

6 Shiitake-Pilze
 300 g Rosenkohl
 2 Schalotten
 1 Belper Knolle
 1 Schuss Milch
 1 EL Butter
 2 EL Olivenöl
 1 Prise Rauchsatz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 230 Grad Grillstufe vorheizen.

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Schalotten abziehen, würfeln und in Butter anschwitzen. Außenblätter vom Rosenkohl abzupfen und mit anschwitzen. Einige Blätter davon aufbewahren.

Restlichen Rosenkohl blanchieren, dann mit Milch pürieren und pfeffern.

Anschließend die Pilze putzen und ohne Stiele in Olivenöl braten. Pilze mit dem Rosenkohlpüree füllen. Dann die Knolle über die gefüllten Pilze reiben und kurz im Ofen gratinieren. Mit dem angeschwitzten Rosenkohl garnieren. Mit Rauchsatz abschmecken.

Das Gericht servieren.