

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. April 2021** ▪  
**Vegetarische Küche mit Nelson Müller**



Gennaro Ippolito

**Fächerkartoffel mit Kartoffelchip, grünem Spargel und Spinatröllchen mit Paprikacreme**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Fächerkartoffel:**  
 200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
 2 Knoblauchzehen  
 2 EL Butter  
 1 Zweig Rosmarin  
 1 Zweig Thymian  
 1 Zweig krause Petersilie  
 1 TL edelsüß Paprikapulver  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln mitsamt Schale gründlich waschen und abtrocknen. Dann die Kartoffeln vorsichtig mit einem scharfen Messer gleichmäßig, fächerartig einschneiden, dabei den Boden heile lassen. Kartoffel in kochendes Wasser geben und garen. Abgießen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln von allen Seiten anbraten. Rosmarin, Thymian und Petersilie abrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und halbieren. Butter, Knoblauch und die Kräuter in die Pfanne geben und die Kartoffel mehrmals mit der flüssigen, aromatisierten Butter übergießen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

**Für die Kartoffelchips:**  
 100 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
 1 Zweig krause Petersilie  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln mitsamt Schale gründlich waschen und abtrocknen. Mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und die Kartoffelscheiben damit bestreuen. Für ca. 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben und goldgelb und knusprig backen.

**Für den Spargel:**  
 8 Stängel grüner Spargel  
 1 Zitrone  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
 Eiswasser, zum Abschrecken

Grünen Spargel putzen, in kochendem Wasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Spargelstangen in einer Grillpfanne anrösten. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Spargel mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

<b>Für die Spinatröllchen:</b>	
200 g Spinat	Spinat waschen und trockenschleudern. 3 Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen und klein schneiden. Spinat mit Knoblauch und Zwiebel in einer Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Dann den gegarten Spinat auf einer Frischhaltefolie ausbreiten und etwas auskühlen lassen. Mit einem Pizzaroller in ca. 5 cm breite Bahnen schneiden und mithilfe eines kleinen runden Ausstechers zu Röllchen aufrollen.
1 rote Paprikaschote	
1 rote Zwiebel	
4 Knoblauchzehen	
50 g Pinienkerne	
200 g Doppelrahmfrischkäse	
Muskatnuss, zum Reiben	Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Klein schneiden. Übrige Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein schneiden. Paprika mit Knoblauch in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne goldbraun in einer Pfanne ohne Fett röten. Paprika, Knoblauch und Pinienkerne vermengen, pürieren und mit dem Frischkäse verrühren. Creme in einen Spritzbeutel geben und in die damit Spinatrollen füllen.
Olivenöl, zum Braten	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	
	Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Makrina Schneider**

## **Gemüse-Kokos-Curry mit Kurkuma-Basmati und Fenchel-Mangosalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Curry:**

½ Brokkoli  
 2 Karotten  
 1 Pastinake  
 1 rote Paprikaschote  
 300 g braune Champignons  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 2 cm Ingwer  
 1 gelbe Chilischote  
 Butter, zum Braten  
 400 ml Kokosmilch  
 Walnussöl, zum Braten  
 1 EL Tomatenmark  
 1 Zweig Rosmarin  
 2 Zweige Thaibasilikum  
 1 TL Anapurna Curry  
 1 Prise Oregano  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Karotten und Pastinake schälen und in Stifte schneiden. Paprikaschote waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ebenfalls in Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Chilischote waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Fein hacken. Walnussöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Chili, Currypulver und Tomatenmark darin anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen. Alles aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli hineingeben und bissfest garen. Anschließend aus dem Sud nehmen.

Butter in einer Pfanne auslassen und Karotten, Pastinake und Paprika hinzugeben und langsam anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli hinzugeben.

Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Rosmarin hinzugeben und die Champignons kross darin anbraten. Mit Oregano würzen.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Thaibasilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Kurz vor dem Servieren Frühlingszwiebel zum Curry geben und Thaibasilikum zu den Pilzen geben.

### **Für den Basmati:**

150 g Basmatireis  
 Butter, zum Braten  
 5 g frischer Kurkuma  
 1 Msp. gemahlener Kurkuma  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kurkuma schälen und in Stifte schneiden. Basmati gründlich waschen. Butter in einem Topf schmelzen, dann klein geschnittenen Kurkuma und Reis in Butter glasig anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkumapulver würzen. 300 ml Wasser angießen und Reis 10 bis 12 Minuten bei niedriger Hitze garen.

### **Für den Salat:**

1 Fenchelknolle mit Fenchelgrün  
 1 Mango  
 1 Zitrone  
 3 EL Mangoessig  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle

Fenchel waschen, trockentupfen und fein hobeln. Fenchelgrün fein schneiden. Mango schälen, halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dieses in kleine Würfel schneiden. Zitrone halbieren. Fenchel und Mango in eine Schale geben. Zitronensaft, 1 Prise Salz, Mangoessig und Olivenöl verrühren und Fenchel und Mango damit marinieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carsten Metzler

## Mediterrane Süßkartoffelpfanne mit Avocado-Dip

Zutaten für zwei Personen

### Für die Süßkartoffelpfanne:

250 g Süßkartoffeln  
1 rote Paprikaschote  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
65 g Feta  
40 g getrocknete Tomaten in Öl  
40 g grüne Kräuter-Oliven, trocken  
eingelegt, ohne Stein  
40 g grüne Kräuter-Oliven, trocken  
eingelegt, ohne Stein  
25 g Pinienkerne  
150 ml Gemüsefond  
1-2 EL Kräuter der Provence  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und zur Seite stellen.

Süßkartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Süßkartoffel, Paprika und Zwiebeln in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten und anschließend wiederholend mit Gemüsefond ablöschen. Knoblauch abziehen und zerkleinern. Knoblauch und Kräuter der Provence mit in die Pfanne geben.

Feta und getrocknete Tomaten schneiden und mit Oliven und Pinienkernen in die Pfanne geben, gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Avocado-Dip:

½ reife Avocado  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
100 g Crème fraîche  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Anschließend zerdrücken und den Saft von ca. ½ Zitrone vermischen. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und zur Avocado geben. Crème fraîche hinzugeben, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. April 2021 ▪  
Zusatzgericht von Nelson Müller



**Tatar von Gemüsepaprika mit Rucola-Pesto und Wachtel-Spiegelei**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Tatar:**

1 rote Paprikaschote  
1 gelbe Paprikaschote  
1 orange Paprikaschote  
½ Knoblauchzehe  
25 g Feta  
1 EL alter Balsamessig  
Olivenöl, zum Braten  
Fleur de Sel, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Paprika schälen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprikawürfel in einer Pfanne mit etwas Öl und Knoblauch scharf anschwitzen, dann beiseitestellen. Die Paprikawürfel sollten bissfest sein. Feta würfeln, mit der Paprika vermischen und alles mit Essig, Fleur de Sel und Pfeffer würzen.



Die Schale der Paprika ist unverdaulich, deshalb sollten Sie Paprikaschoten am besten immer schälen.

**Für das Rucola-Pesto:**

125 g Rucola  
30 g Parmesan  
25 g Pinienkerne  
40 ml Olivenöl  
40 ml neutrales Pflanzenöl

Parmesan reiben. Pinienkerne in einer nicht zu heißen Pfanne ohne Zugabe von Öl goldgelb rösten. Auskühlen lassen und zusammen mit Olivenöl, Pflanzenöl und Parmesan in einem Mixer fein pürieren. Rucola abbrausen, trockenwedeln, zupfen und dazugeben. Nur kurz weitermischen, bis alles fein zerkleinert ist. Das Pesto sollte nicht warm werden, da es sonst an Farbe und Geschmack verliert. Ca. 1 Esslöffel Pesto zu den Paprikawürfeln geben und vermengen.



In ein Glas gefüllt und mit Olivenöl bedeckt hält das Pesto im Kühlschrank ca. 2 Wochen.

**Für das Spiegelei:**

2 Wachteleier  
Butter, zum Braten

Butter in eine Pfanne geben und langsam erhitzen. Mit einem Sägemesser die Schale der Wachteleier vorsichtig aufbrechen und in die Pfanne fließen lassen. Die Eier bei mittlerer Hitze braten.

Das Pesto mit einem gefälligen Muster auf einen Teller streichen. Das Tatar in einem Ring in der Mitte anrichten und mit einem Spiegelei und etwas Rucola garnieren.