

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Februar 2022** ▪
Vegetarisch mit Johann Lafer



Janina Seifert

**Knuspriger Blumenkohl mit Dukkah und
Blumenkohlcreme**

Zutaten für zwei Personen

Für die Blumenkohlröschen:

600 g Blumenkohl
 1 Ei
 50 g Weißbrotbrösel
 25 g Dinkelmehl, Type 630
 2 TL Himalaya Salz
 ¼ TL scharfes Currypulver
 ¼ TL klassisches Currypulver
 Kokosöl, zum Frittieren

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Die Röschen ca. 8 bis 10 Minuten in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit drei Schüsseln zum Panieren vorbereiten: Eine Schüssel mit Semmelbrösel und eine Schüssel mit beiden Sorten Currypulver, Mehl und Salz aufstellen. In der dritten Schüssel das Ei mit ½ TL Salz verquirlen. Die Pfanne mit Kokosöl erhitzen und zum Frittieren vorbereiten. Die Hälfte der Blumenkohlröschen aus dem Wasser nehmen und abtupfen. Erst in dem gewürzten Mehl, anschließend im Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Die panierten Blumenkohlröschen in der Pfanne frittieren und immer wieder wenden, bis sie von allen Seiten goldbraun sind. Ggf. im Ofen warmhalten.

Für die Blumenkohlcreme:

3 EL vorgegarte Erbsen
 30 g Butter
 50 ml Hafermilch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Den Rest des Blumenkohls im Kochwasser fertig garen (s.o.). Die vorgegarten Erbsen in siedendes Wasser geben und einige Minuten warm werden lassen. Daraufhin abgießen und ebenfalls im Ofen warmhalten. Hafermilch und die Butter erwärmen. Den gegarten Blumenkohl hinzufügen und fein pürieren. Mit Salz und Muskat kräftig würzen.

Für das Dukkah:

10 g Haselnüsse
 10 g geröstete, gesalzene
 Macadamianüsse
 10 g geröstet, gesalzen Pistazien
 10 g Cashewkerne
 ¼ Zitrone
 10 g schwarzer Sesam
 10 g weißer Sesam
 ½ TL bunte Pfefferkörner
 1 TL Kreuzkümmel
 ½ Himalaya Salz

Haselnüsse, Macadamia, Pistazien und Cashewkerne hacken und zusammen mit Pfefferkörnern, Kreuzkümmel und Salz in eine Pfanne ohne Fett geben und so lange rösten, bis leichte Duftschwaden aufsteigen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und etwas Schale von der Zitrone abreiben.

Die Nüsse aus der Pfanne nehmen, ggf. nachwürzen und zusammen mit dem Zitronenabrieb in einem Mixer fein mixen. Die Sesamsamen unterrühren.

Für die Dekoration:

10 g Erbsensprossen
 1 EL vorgegarte Erbsen
 2 Msp. scharfes Jaipur-Curry

Erbsensprossen, Erbsen und Jaipur-Curry als Garnitur verwenden. .

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ingo Schilling

Vegetarisches Linsen-Curry mit Birnen-Walnuss-Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

125 g Pardina-Linsen
1 große rote Paprika
1 kleine Zucchini
1 Dose gehackte Tomaten
1 große Zwiebel
4 Knoblauchzehen
20 g rote Currypaste
500 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Anbraten
Kreuzkümmel, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Linsen gründlich unter klarem Wasser auswaschen. Dann in einem Topf mit 1,5 Liter Wasser ca. 15 Minuten kochen. Die Linsen sollen noch etwas bissfest sein.

Paprika von Kernen und Scheidewänden befreien und zusammen mit Zucchini klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Dann die Paprika in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl bei geringer Temperatur andünsten. Nach ca. 5 Minuten die Zucchini und die Zwiebel hinzugeben. Das Gemüse sollte nach ca. 10 Minuten noch bissfest sein. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Dose gehackte Tomaten zum Gemüse geben und alles mit Knoblauch, Currypaste, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Die fertigen Linsen hinzugeben und mit dem Gemüsefond auffüllen. Das Linsencurry soll eine schöne sämige Konsistenz haben.

Für den Salat:

100 g Feldsalat
1 reife Birne
5 Walnüsse
1 Schalotte
5 TL heller Balsamicoessig
3 TL dunkle Balsamico-Creme
1 TL Honig
1 EL Dijon-Senf
6 TL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat gründlich waschen und trockenschleudern. Birne vom Kerngehäuse befreien, schälen und in feine Streifen schneiden. Drei Birnenstreifen für die Garnitur beiseitelegen. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Balsamicoessig, Honig, Rapsöl und Dijon-Senf zu einem Dressing verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotten zugeben.

In einer beschichteten Pfanne die Birnenstreifen und Walnüsse in 2 Teelöffel Rapsöl bei geringer Temperatur kurz anschmoren und anschließend das Dressing hinzugeben. Kurz vermengen und den Feldsalat samt Dressing auf Tellern anrichten. Mit drei rohen Birnenstreifen und der dunklen Balsamico Creme dekorieren.

Für die Dekoration:

3 Zweige Basilikum

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Manuel Zimmermann

Gnocchi mit Champignon-Rahmsauce und Ofen-Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

250 g mehligkochende Kartoffeln
25 g Hartweizengrieß
150 g Mehl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser garen. Abgießen. Mit Hartweizengrieß, einer Prise Salz und einem Teil Mehl zu einem Teig stampfen. Auf der Arbeitsplatte den Teig weiter verkneten, damit es ein möglichst glatter Teig wird. Teig vierteln. Aus den Stücken daumendicke Würste rollen. Mit einer Palette Stücke abschneiden und mit Mehl bestäuben.

Die Gnocchi mithilfe einer Schaumkelle in einen Topf mit siedendem Wasser geben und eine große Prise Salz dazugeben. Das Wasser darf nicht sprudelnd kochen, sonst zerfallen die Gnocchi. Sie sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Für die Champignon-Rahmsauce:

500 g Champignons
1 Zwiebel
250 ml Sahne
250 ml Milch
50 ml Gemüsefond
Muskatnuss, zum Reiben
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl andünsten. Champignons putzen, klein schneiden, mit in die Pfanne geben und anbraten. Mit Sahne, Milch und Fond aufgießen und gut einköcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Rispe Kirschtomaten
50 g Parmesan
2 Zweige Rosmarin
¼ Bund Basilikum

Parmesan reiben. Tomaten in den vorgeheizten Ofen geben. Basilikum und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Parmesan, Tomaten und Kräuter

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Februar 2022** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Gebratene Gnocchi

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

200 g große mehligkochende
 Kartoffeln
 25 g Parmesan
 1 Ei, Größe M
 100 g Magerquark
 75 g Dinkelvollkornmehl
 Mehl, zum Mehlieren
 2 EL Olivenöl
 Cayennepfeffer, zum Würzen
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, auf ein Backblech legen und die Kartoffeln ca. 60 Minuten im Backofen weich garen.

$\frac{3}{4}$ des Parmesans fein reiben. Den Rest dünn hobeln und für später beiseitestellen. Kirschtomaten waschen.

Kartoffeln halbieren und mit der Schnittfläche nach unten durch eine Kartoffelpresse drücken. Dies hat den Vorteil, dass man die Kartoffeln nicht schälen muss. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verwerten. Eigelb zur Kartoffelmasse geben und unterarbeiten. Quark, Mehl und geriebenen Parmesan zugeben, alles vorsichtig zu einer glatten Masse verarbeiten und mit Salz, Cayennepfeffer und Muskatnuss würzen.

Den Kartoffelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu etwa 2 cm dicken Rollen formen. Mit Hilfe eines Gnocchi-Ausstechers kleine Gnocchis ausstechen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi hineingeben. Evtl. die Hitze etwas reduzieren, das Wasser soll nur noch leicht kochen. Wenn die Gnocchi an die Wasseroberfläche steigen, mit einer Schöpfkelle herausheben und abtupfen. Gnocchi anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tomaten:

125 g reife rote und gelbe
 Kirschtomaten
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 $\frac{1}{4}$ Bund Basilikum
 2 EL Olivenöl

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. In einer großen beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Kirschtomaten darin anbraten. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.