

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Juli 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Nurgül Üste

**Tagliatelle "Cacio e Pepe" und Grapefruit-Avocado-Salat
mit Granatapfelkernen und Walnüssen**

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

125 g Semola di Grano duro
 Semola, für die Arbeitsfläche
 75 g Mehl
 2 Eier
 1 EL Olivenöl
 1 Prise Salz
 1 TL schwarze Pfefferkörner

Die Pfefferkörner im Mörser zerstoßen und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Semola, Mehl, Eier, Olivenöl und Salz, sowie gerösteten Pfeffer zu einem glatten, geschmeidigen Nudelteig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ruhen lassen. Anschließend mit einem Nudelholz ausrollen und durch eine Nudelmaschine dünn auslassen. Mithilfe der Nudelmaschine in dünne Tagliatelle schneiden. Pasta in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest garen.

Für „Cacio e Pepe“

100 g Pecorino Romano
 ½ TL schwarze Pfefferkörner
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfeffer in einen Mörser geben und zerstoßen. In einer Pfanne ohne Fett anrösten. Pecorino reiben und in eine Schüssel geben. Etwa zwei Kellen Nudelwasser nach und nach zum Pfeffer geben und ordentlich verrühren. Fertige Pasta mit einer Pastakralle direkt aus dem Topf in der Pfanne mit Pfeffer geben. Nun nach und nach geriebenen Käse zur Pasta geben und solange schwenken, bis sich der Käse aufgelöst hat und eine cremige Konsistenz entstanden ist. Einen kleinen Teil geriebenen Pecorino zurückbehalten zur Garnitur. Kurz vor dem Servieren Pasta mit Pecorino und Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

Für den Grapefruit-Avocado-Salat:

1 Grapefruit
 1 Avocado
 ½ Granatapfel
 1 Zitrone
 2 Zweige Basilikum
 ¼ TL milder Senf
 ½ TL Granatapfelsirup
 1 Prise Cayennepfeffer
 ½ EL Sumak
 1 TL Honig
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Grapefruit schälen und filetieren. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit Löffel aus der Schale lösen und grob schneiden. Granatapfelkerne aus dem Granatapfel lösen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Senf, Granatapfelkerne, Zitronensaft, Granatapfelsirup, Honig und Olivenöl vermischen und Dressing mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Sumach abschmecken. Dressing über vermengte Grapefruitfilets und die Avocado geben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Grob hacken und Salat damit bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Simon Skerlan

Blumenkohl-Wings mit Limetten-Minz-Dip und Coleslaw

Zutaten für zwei Personen

Für die Blumenkohl-Wings:

1 Blumenkohl
100 g Mehl
1 TL Knoblauchpulver
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Blumenkohl waschen und einzelne Röschen abbrechen. In einer großen Schüssel Mehl, Knoblauchpulver, Salz und 200 ml Wasser zu einem Teig vermengen. Röschen in Schüssel geben und schauen das alle gut mit Teig bedeckt sind. In der Fritteuse goldbraun ausbacken und danach auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Wings danach wieder in eine Schüssel geben.

Für die Wings-Marinade:

2 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
3 EL Sojasauce
2 EL weißer Sesam
2 EL Honig
1 EL Tomatenmark
1 EL Sriracha
2 EL Sesamöl

Eine kleine Pfanne mit dem Sesamöl erhitzen. Knoblauch abziehen, pressen und Ingwer schälen und fein hacken. Kurz anbraten. Sesamsamen dazu geben, kurz anrösten und mit Sojasauce ablöschen. Tomatenmark, Honig und Sriracha beifügen und alles unter Rühren aufkochen lassen bis sich eine homogene Masse bildet. Marinade über die Blumenkohl-Wings geben und gut vermengen. Auf einem Backblech verteilen und für 5-10 Minuten in den Ofen geben.

Für den Coleslaw:

½ Kopf Weißkohl
250 g Karotten
1 Zitrone
100 g Saure Sahne
2 EL Weißweinessig
1 EL Mayonnaise
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißkohl waschen und in feine Streifen reiben. Karotten waschen, schälen und in Stifte hobeln. In eine Schüssel geben, salzen und ziehen lassen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Saure Sahne, Weißweinessig und Mayonnaise vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Ausgetretenes Wasser von Weißkohl und Karotten abgießen und Gemüse dann mit Dressing vermengen.

Für den Limetten-Minz-Dip:

200 g Saure Sahne
1 Limette
½ Bund Minze
½ TL Dijon Senf
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Saure Sahne mit Minze, Limettensaft, Senf, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die Garnitur:

3 Zweige glatte Petersilie
1 TL weißer Sesam

Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Gericht mit Petersilie und Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Nocht

Parmigiana di melanzane und Fenchel-Radicchio-Salat mit Walnüssen und Trauben

Zutaten für zwei Personen

Für die Parmigiana di Melanzane:

- 1 Aubergine
- 1 weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Tomatenfruchtfleisch aus der Dose
- 300 g passierte Tomaten
- 70 g Parmesan
- 200 g Mozzarella
- 1 Bund Basilikum
- ½ TL getrocknete Chiliflocken
- 2 EL Weißweinessig
- Mehl, zum Melieren
- Olivenöl, zum Anbraten
- Erdnussöl, zum Anbraten
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine waschen, in 3 mm dünne Scheiben schneiden mit Salz einreiben und zur Seite stellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Mit Zucker und Chiliflocken würzen. Weißweinessig, Tomatenstücke und passierte Tomaten hinzugeben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzapfen und fein hacken. Eine kleine Menge zur Sauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach ca. 10 Minuten Auberginenscheiben mit kaltem Wasser abwaschen und abtrocknen. Auberginenscheiben mehlieren und von beiden Seiten kurz in einer Pfanne mit Erdnussöl anbraten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Sauce erneut abschmecken. Parmesan reiben. Mozzarella in Scheiben schneiden. Eine Schicht Sauce in einer Auflaufform verteilen. Darauf angebratene Auberginenscheiben verteilen. Parmesan, Mozzarella und Basilikum darauf schichten. Erneut Sauce darauf geben. Schichtvorgang 4-5 mal wiederholen. Letzte Schicht endet mit Sauce, Basilikum und Parmesan. Für etwa 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für den Salat:

- ½ Radicchio
- ½ Fenchel
- 50 g rote kernlose Trauben
- 50 g Brunnenkresse
- ¼ Bund glatte Petersilie
- 30 g Walnüsse
- 1 TL Rosinen

Walnüsse auf ein Blech geben und für 10 Minuten in den Ofen geben.

Radicchio waschen und fein schneiden. Fenchel waschen und in dünne Scheiben schneiden. Brunnenkresse abbrausen und trockenwedeln. Radicchio, Fenchel und Brunnenkresse vermengen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Trauben von Rispen trennen, waschen und halbieren. Kurz vorm Servieren Trauben, Walnüsse und Rosinen zum Salat geben.

Für das Dressing:

- 10 ml Apfelessig
- ½ TL Ahornsirup
- ½ TL Dijon Senf
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL geröstetes Walnussöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfelessig, Ahornsirup und Senf vermengen. Oliven- und Walnussöl langsam hinzugeben und rühren bis sich eine Emulsion ergibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat mit dem Dressing vermengen Parmigiana di Melanzane auf einem Teller anrichten.



Claudia Pohl

Frühkartoffeln mit gebratenen Champignons, Röstzwiebeln und dreierlei Dip: Kräuter-Crème-fraîche & Mojo rojo & Salsa verde

Zutaten für zwei Personen

Für die Frühkartoffeln:
12 kleine Frühkartoffeln
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen mit Grillfunktion vorheizen.

Kartoffeln waschen und abbürsten und ca. 10 Min. in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, auf einem Backblech verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln. In den vorgeheizten Backofen geben und nachgaren lassen. Nur so lange, dass sie noch Biss haben.

Für die gebratenen Champignons:
10 braune Champignons
Olivenöl, zum Braten

Champignons putzen. Köpfe kreuzförmig einritzen und in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, sodass sie noch bissfest sind.

Für die Röstzwiebeln:
1 große Zwiebel
Mehl, zum Bestäuben
Olivenöl, zum Frittieren

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Mit Mehl bestäuben. Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und Zwiebelringe darin goldbraun ausbacken.

Für den Kräuter-Dip:
200 g Crème fraîche
100 g Magerquark
1 Schalotte
1 Zitrone
2 EL Kapern
5 Zweige Estragon
10 Blätter Gartenkresse
5 Zweige krause Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche und Magerquark miteinander vermengen. Schalotte abziehen und fein hacken. Estragon, Gartenkresse und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. In einen Multizerkleinerer geben und mixen. Zitronen waschen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Andere Hälfte für Salsa verde benutzen. Kräuter unter das Crème fraîche- Quark Gemisch mischen. Mit Zitronensaft, -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mojo rosso:
1 rote Paprikaschote
1 EL Tabasco
3 Knoblauchzehen
3 EL Tomatenmark
2 TL edelsüßes Paprikapulver
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Rotweinessig
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprikaschote waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und im vorgeheizten Backofen mit Grillfunktion grillen bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Unter einem feuchten Tuch abkühlen lassen, dann häuten und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und grob hacken. Paprika, Knoblauch und Tabasco in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Tomatenmark, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Rotweinessig und Olivenöl hinzugeben und nochmal aufpürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Salsa verde: Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Minze abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen und in einen Multizerkleinerer geben. Knoblauch, Chili, Walnüsse, Kapern, Honig und Olivenöl dazu geben und alles grob mixen. Halbe Zitrone vom Kräuterdip auspressen. Salsa verde mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 1 Bund Minze
- 1 grüne Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Kapern
- 25 g Walnuskerne
- 2 TL Honig
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Meersalzflocken

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.