

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. Juli 2022 ▪**
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Lisa Gütt

Mit Ziegenkäse gefüllte Spinatknödel mit geschmolzener Butter und Parmesan

Zutaten für zwei Personen

Für Spinatknödel:

2 alte Brezeln oder Laugenbrötchen
 300 g frischer Spinat
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 3 Eier
 50 g feste Ziegenkäserolle
 150 ml laktosefreie Milch
 3 EL Mehl
 2 EL Paniermehl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Milch erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen und Brezeln darin einweichen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat waschen, trockenschleudern und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, dann Spinat hinzugeben und leicht zusammenfallen lassen. Etwas abkühlen lassen.

Brezeln gut ausdrücken und mit Spinat-Zwiebel-Mischung, Eiern, Milch, Mehl und Paniermehl in eine Schüssel geben und gut vermengen. Masse mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Masse zu flüssig sein, etwas Mehl unterrühren. Masse einige Minuten ziehen lassen.

Ziegenkäserolle in Würfel schneiden. Knödelmasse um die Käsewürfel formen.

Knödel in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten garziehen lassen.

Für die zerlassene Butter:

100 g Butter
 2-3 Zweige Salbei
 3 EL Paniermehl

Salbei abbrausen und trockenwedeln. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Vor dem Servieren Salbei und Paniermehl unterrühren.

Für die Garnitur:

20 g Parmesan
 1 Körbchen Kresse
 Einige Essbare Blüten

Parmesan reiben und über die Knödel streuen. Knödel zudem mit Kresse und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tobias Henrichs

Auberginen-Tatar mit gehäuteten Cocktailtomaten, Tomaten-Mate-Consommé und Kamillen-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Auberginen-Tatar:

2 Auberginen
1 Zitrone
1 TL helle Misopaste (Shiro Miso)
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen halbieren und mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen weich garen.

Auberginenfleisch mit einem Löffel auskratzen und grob hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Auberginenfleisch mit Zitronenabrieb, Misopaste, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.

Für die Tomaten-Mate-Consommé:

1 kg reife Tomaten
2 Eier
1 EL Matetee
Ggf. Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Eier trennen und dabei das Eiweiß auffangen. Tomaten mit Eiweiß fein mixen. In einem großen Topf (Achtung, es schäumt!) aufkochen und durch ein Passiertuch (oder Küchenhandtuch) abseihen.

Matetee mit kochendem Wasser bedecken und 3 Minuten ziehen lassen. Matetee zu der Consommé geben und mit Salz und ggf. Zucker abschmecken.



**PROFI
TIPP**

Normalerweise startet man den Klärvorgang immer mit kalten Fonds. Erst durch langsames Erwärmen von Fond und Eiweiß werden die Trübstoffe gebunden. Wichtig ist auch, dass der Fond nicht mehr zu stark kocht, sobald die Trübstoffe gebunden sind. Ansonsten lösen sie sich und machen den Fond wieder trüb.

Für die gehäuteten Tomaten:

250 g bunte Cocktailtomaten
Salz, aus der Mühle
Eiswasser

Cocktailtomaten am Stielansatz kreuzförmig einschneiden und in kochendem Wasser blanchieren, bis sich die Schale zu lösen beginnt. Tomaten in Eiswasser abschrecken und die Haut abziehen. Etwas salzen.

Für das Kamillen-Öl:

2 Beutel Kamillentee
50 ml neutrales Öl

Öl leicht erwärmen und die Teebeutel ca. 5 Minuten darin ziehen lassen.

Für die Garnitur:

2 Zweige Orangen-Tagetes

Orangen-Tagetes für die Garnitur nutzen.

Auberginen-Tatar mit einem Servierring in der Mitte der Schalen verteilen. Die gehäuteten Tomaten und Orangentages-Blätter und Blüten darauf verteilen. Zum Schluss die heiße Consommé angießen und servieren.



Tülay Sahin

Bulgur-Köfte in Tomatensauce mit Auberginen-Knoblauch-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Köfte:

200 g feiner Bulgur
300 ml Wasser
1 Ei
200 g Mehl
1 TL Tomatenmark
1 TL scharfes Paprikamark
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Bulgur mit 300 ml heißen Wasser übergießen und abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Mehl, Ei, Tomatenmark, Paprikamark, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles gut vermengen. Kleine Köfte formen und in Salzwasser garen.

Für die Tomatensauce:

2 Fleischtomaten
1 Knoblauchzehe
1 TL scharfes Paprikamark
1 Bund Blatt Petersilie
2 EL Öl
Salz, aus der Mühle

Tomaten häuten und klein hacken. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Öl im Topf erhitzen und das Paprikamark sowie zerdrückten Knoblauch darin anrösten. Tomaten zugeben und mit Salz würzen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Etwas Petersilie für die Garnitur beiseitelegen, den Rest mit in den Topf geben.

Vor dem Servieren Köfte in die Sauce geben.

Für den Auberginen-Knoblauch-Joghurt:

2 Auberginen
2 Knoblauchzehen
500 g Joghurt, 10% Fett
Salz, aus der Mühle

Auberginen einstechen und im Backofen auf höchster Stufe grillen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Joghurt mit Knoblauch und Salz verrühren.

Die gegrillte Aubergine halbieren, Fruchtfleisch aus der Schale kratzen und kurz abkühlen lassen. Dann unter den Joghurt rühren.

Für die Butter:

100 g Butter
1 rote Chilischote

Butter in einen Topf geben und eine Nussbutter herstellen. Chili in Ringe schneiden und in die Butter geben. Ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andreas Hauck

Rote-Bete-Schafskäse-Turm mit Schafskäse-Oliven-Crostini

Zutaten für zwei Personen

Für den Turm:

2 vorgegarte Rote-Bete-Knollen
 50 g Panko
 100 g Schafskäse
 1 Knoblauchzehe
 50 g Butter
 30 g Parmesan
 1 TL Honig
 30 ml alter Balsamicoessig
 Zucker, zum Würzen
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete in 1 cm dicke Scheiben schneiden und Salz und Zucker aktivieren.

Butter und Panko in einen kleinen Topf geben und langsam erwärmen.

Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl zusammen mit Rote Bete kurz anbraten. Mit Balsamico ablöschen. Rote Bete mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Schafkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden und rund ausstechen. Rote Bete gleichrund ausstechen. Parmesan reiben.

Panko-Butter-Mischung auf ein Backblech geben. Mit Honig beträufeln, Rote Bete drauflegen, mit etwas Parmesan bestreuen, Schafskäse drauflegen, eine Scheibe Rote Bete, wieder mit Parmesan bestreuen, Schafskäse draufgeben und abschließend mit Rote Bete belegen. Turm für etwa 10 Minuten in den Ofen geben.

Für das Ciabatta:

1 Ciabatta
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 100 g entsteinte grüne Oliven
 100 g Frischkäse
 100 g Schafskäse
 Butter, zum Rösten
 10 ml Sahne
 1 Bund Thymian
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Oliven in Scheiben schneiden. Thymian fein hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Frischkäse, Schafskäse und Sahne mit Oliven und Thymian zu einer Creme verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Knoblauch abziehen. Ciabatta in Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit Butter rösten und mit Knoblauch einreiben. Mit der Creme bestreichen.

Für das Thymian-Pesto:

¼ Bund Thymian
 ½ Knoblauchzehe
 20 g Parmesan
 20-30 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Parmesan reiben. Knoblauch abziehen. Thymian mit Knoblauch, Parmesan und Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.