

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. August 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Alfons Schuhbeck



Lucineide Stroh

Kurkuma-Falafel mit Joghurt-Tahini-Dip, Ofengemüse und Lollo rosso

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

230g Kichererbsen aus dem Glas
 1 Karotte
 1 Limette
 75 g Kichererbsenmehl
 3 Zweige glatte Petersilie
 1 EL Tahini
 1 TL Kurkuma
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL Paprikapulver
 4 EL Paniermehl
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Limette waschen, halbieren, auspressen und Schale abreiben. Schale für den Dip beiseitelegen. Kichererbsen mit Tahini, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Limettensaft fein mixen. Möhre waschen und grob raspeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Beides zur Kichererbsenmasse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn Masse zu feucht, etwas Paniermehl hinzugeben. Kleine Kugeln formen, in Paniermehl wälzen und in einer Fritteuse ausbacken.

Für das Ofengemüse:

2 Karotten
 1 gelbe Paprika
 100 g Cherrytomaten
 1 Brokkoli
 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
 1 Msp. Paprikapulver
 1 Msp. gemahlener Koriander
 2 EL neutrales Pflanzenöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Cherrytomaten waschen und halbieren. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Gewürze, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl vermengen. Gemüse darin marinieren. Gemüse auf ein Backblech geben und für 15 Minuten im Ofen garen.

Für den Joghurt-Tahini-Dip

150 g Joghurt, 3,8% Fett
 1 EL Tahini
 3 Zweige Koriander
 3 Zweige Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Tahini und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Blattsalat:

150 g Lollo rosso
 1 EL Olivenöl
 ½ TL Honig

Lollo rosso waschen und trockenschleudern. 3 EL von dem Joghurt-Tahini-Dip mit Olivenöl und Honig verrühren und Salatblätter damit marinieren. Zum Servieren die Salatblätter auf den Teller drapieren und das Ofengemüse darauf verteilen. Daneben die Falafel legen und den Dip in einer extra Schale dazureichen.



Brian Kammerer

Schwäbische Käsespätzle mit Schmelz-Zwiebeln und Schnittlauch

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

3 Eier
250 g Mehl
100 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Eier, Mehl, Milch und lauwarmes Wasser nach Ermessen zu einem glatten Teig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gleichzeitig einen Topf mit heißem Wasser aufsetzen und leicht salzen. Mit Hilfe eines Spätzlehobels den Teig in das heiße Wasser einlaufen lassen. Kochen lassen bis die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen. Aus dem Wasser nehmen und mit kaltem Wasser abkühlen.

Für die Zwiebeln:

2 Metzgerzwiebeln
150 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Butter zu Schmelzzwiebeln anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fertigstellung:

100 g Emmentaler
100 g Appenzeller
100 g Limburger
50 ml Sahne
Butter, zum Anbraten
Öl, zum Anbraten

Spätzle in einer Pfanne mit ein wenig Öl und Butter anbraten. Käse reiben und Stück für Stück einarbeiten. Sahne hinzufügen und zu einer schlotzigen Masse zusammen rühren.

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Käsespätzle auf Teller anrichten und mit Schmelzzwiebeln und Schnittlauch garniert servieren.



Sabine Tröster

Steinpilz-Tortellini mit Thymian-Butter

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier
75 g Mehl
125 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl
1 Prise Salz
Nudelgrieß, für die Arbeitsfläche
Salz, aus der Mühle

Die Eier aufschlagen und mit Mehl, Hartweizengrieß, Olivenöl und Salz zu einem Teig kneten und ruhen lassen.

Für die Füllung:

150 g getrocknete Steinpilze
1 Zitrone
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
125 g Ricotta
20 g Parmesan
1 Zweig glatte Petersilie
1 TL getrocknetes Steinpilzpulver
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Steinpilze in Wasser einlegen und anschließend klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Steinpilze und Petersilie zur Schalotten-Knoblauch-Mischung geben. Zitronenschale reiben. Hälfte des Abriebs für Garnitur beiseitestellen. Parmesan fein reiben. Pfanneninhalte entnehmen und mit Ricotta, Parmesan, Steinpilzpulver und Abrieb einer halben Zitrone vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudelgrieß auf eine Arbeitsfläche streuen, Teig ausrollen und Tortellini rund ausstechen. Füllung mittig auf den Teig geben, verschließen und Ränder andrücken. In Salzwasser ca. 4 Minuten garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Thymian-Butter:

30 g Butter
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle

Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter in einer Pfanne aufschäumen, mit Thymian vermengen und mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

1 Belper-Knolle
1 Thymianzweig
1 Zitrone

Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Belper-Knolle hobeln. Zitronenschale reiben.

Tortellini in tiefen Tellern anrichten und Thymian-Butter daneben geben. Mit Thymian, Zitronenzesten und Belper Knolle garniert servieren.



Felix Kaufmann

Polenta mit Pilz-Bordelaise, geröstetem Mais und Schnittlauch-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Polenta:

225 g Polenta Maismehl
500 ml Milch
1 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
2 EL Salz

Die Milch mit dem Salz zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und Maismehl langsam einrühren. Nun bei gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren 1 EL Butter unter die Polenta rühren und mit Muskat abschmecken.

Für den Mais:

1 Maiskolben

Maiskolben mit einem Bunsenbrenner rundherum abflammen, bis dunkle Stellen entstehen. Die Maiskörner vom Kolben schneiden und beiseite stellen.

Für die Demiglace:

1 Karotte
½ Stange Lauch
½ Sellerieknolle
1 Zwiebel
2 TL Tomatenmark
1 Schuss Portwein
50 g getrocknete Steinpilze
2 EL Weizenmehl
2 EL Butter

Die getrockneten Pilze in 200 ml Wasser einlegen.

Karotte, 1 Scheibe Sellerie und Lauch grob schneiden und in einem Topf anrösten. Zwiebel vierteln und mit Schale mitrösten. Tomatenmark kurz mitrösten und mit Portwein ablöschen und köcheln lassen. Das Pilzwasser hinzufügen.

Mehl in Butter zu einer braunen Mehlschwitze rühren.

Die Mehlschwitze zur Brühe hinzugeben und ca. 5 Minuten reduzieren lassen. Demiglace durch ein Sieb auffangen.

Für die Pilz-Bordelaise:

200 g Kräuterseitlinge
2 Schalotten
1 Zitrone
250 ml trockener Rotwein
1 EL kalt gepresstes Traubenkernöl
1 EL Butter
Etwas Rosmarin
2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
1 Prise Puderzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten mit Schale grob vierteln und mit Thymian, Lorbeer und dem Rotwein in einem Topf köcheln, bis auf die Hälfte reduziert. Pilze in Scheiben schneiden und mit dem Traubenkernöl in einer Pfanne anbraten. und mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Wenn Flüssigkeit austritt die Butter hinzufügen und bei leichter Hitze weiter braten. Die fertig gestellte Demiglace in die Weinschalotten einrühren und leicht köcheln lassen. Rosmarin hinzufügen. Mit Puderzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

¼ Bund glatte Petersilie
2 Bund Schnittlauch
150 ml Traubenkernöl
Salz, aus der Mühle

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Schnittlauch mit Traubenkerlöl mixen und mit Salz abschmecken.

Die Polenta auf Teller geben, Pilz-Bordelaise aufgießen und auf der Polenta anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. August 2022** ▪
Zusatzgericht von Alfons Schubbeck



Avocado auf Limetten-Kräuter-Joghurt mit gebratenen Pfifferlingen, Apfel, Radieschen und Sellerie

Zutaten für zwei Personen

Für den Joghurt:

80 g griechischer Joghurt
 1 EL Kräuter, z.B. Minze, Dill, Petersilie,
 Koriander
 1 Limette
 1 Zitrone
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kräuter abbrausen, trockenwedeln und hacken. Joghurt mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und mit den Kräutern verrühren. Gegebenenfalls einen Schuss Wasser hinzufügen. Zitrone halbieren und einen Spritzer Saft unterrühren. Limettenabrieb hinzufügen.

Für Obst/ Gemüse:

½ Stange Staudensellerie
 ½ rotbackiger Apfel
 2 Radieschen

Apfel halbieren und eine Hälfte in Scheiben schneiden. Radieschen in Scheiben schneiden. Sellerie klein schneiden.

Für die Avocado:

1 reife Avocado
 1 Zitrone
 Mildes Chilisalz, zum Würzen

Avocado halbieren. Ein Hälfte von Schale befreien, in Scheiben schneiden und mit Chilisalz würzen. Die andere Hälfte mit Kern ein wenig mit Zitronensaft beträufeln, in Folie einwickeln und in den Kühlschrank für eine weitere Verwendung geben.

Für die Pfifferlinge:

100 g kleine, feste Pfifferlinge
 1 TL Butter
 1 TL Öl
 Mildes Chilisalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pfifferlinge putzen, falls nötig waschen und trockentupfen und in Öl anbraten. Butter hinzufügen und durchschwenken. Mit Chilisalz und etwas Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

2 EL Erbsen
 Essbare Blüten zum Garnieren

Erbsen kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gericht mit Erbsen und Blüten garnieren.

Joghurt auf Teller verteilen, Avocado darauf verteilen. Radieschen, Sellerie und Apfel daneben geben. Pfifferlinge drumherum legen und mit Blüten und Erbsen garniert servieren.