

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 31. August 2022 ▪  
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Carolin Mayr

**Kichererbsen-Kokos-Curry mit Cashew-Basmati,  
gerösteten Kichererbsen und Raita**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Curry:**

400 g Kichererbsen, aus der Dose  
100 g Cherrytomaten  
50 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 haselnussgroßes Stück Ingwer  
75 g Tomatenmark  
200 ml Kokosmilch  
4 Zweige Koriander  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL gemahlener Koriander  
¼ TL gemahlener Kardamom  
1 TL gelbes Currypulver  
10 g brauner Zucker  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Koriander zupfen und fein hacken. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Öl in einer Pfanne andünsten.

Salz, Pfeffer, Zucker, Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom und Curry zugeben und kurz mitdünsten. 25 ml Wasser, Tomatenmark, Kokosmilch sowie halbierte Cherry-Tomaten zugeben und im halboffenen Topf ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen abtropfen lassen, zugeben und ca. fünf Minuten mitgaren. Kichererbsen-Kokos-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander garnieren.

**Für die gerösteten Kichererbsen:**

250 g Kichererbsen, aus der Dose  
¼ TL Paprikapulver  
½ TL Ahornsirup  
¼ TL Curry  
1 Prise Kurkumapulver  
1 Prise Chilipulver  
1 EL Olivenöl  
¼ TL Meersalz

Abgetropfte Kichererbsen trocken tupfen und in eine Schüssel geben. Öl, Salz, Ahornsirup und restlichen Gewürze hinzufügen, Deckel aufsetzen und kräftig schütteln bzw. gut verrühren, sodass die Kichererbsen gut mit der Öl-Gewürz-Mischung mariniert werden.

Kichererbsen gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen circa 30 Minuten backen. Ab und zu wenden bzw. den Ofen öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann.

**Für den Reis:**

150 g Basmatireis  
50 g naturbelassene Cashewkerne  
1 Zwiebel  
2 Frühlingszwiebeln  
55 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf in 30 g Butter farblos dünsten. Reis dazugeben, 30 Sekunden mitdünsten und mit 350 ml Wasser aufgießen. Salzen und zum Kochen bringen. Eine Minute bei hoher Hitze kochen, dann bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 15-20 Minuten quellen lassen.

Cashews in der Zwischenzeit in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. In restlicher Butter anschwitzen, salzen und pfeffern. Mit den Nüssen und dem Reis mischen und zum Curry servieren.

**Für das Raita:**

150 g Naturjoghurt, 3,5% Fett	Zitrone halbieren, auspressen und circa 1-2 EL mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und kurz mit dem Schneebesen luftig aufschlagen.
½ Salatgurke	Gurke schälen, entkernen und fein reiben. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Beides zum Joghurt geben. Koriander und Minze fein hacken und in die Schüssel geben. Mit Kreuzkümmel, Senfkörner, gemahlenem Koriander sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und alle Zutaten miteinander vermengen. Die restliche Zeit ziehen lassen und mit etwas frischem Koriander und Lauchzwiebeln garniert servieren.
1 Frühlingszwiebel	
1 Zitrone	
¼ Bund Minze	
¼ Bund Koriander	
½ TL gemahlene Kreuzkümmel	
½ gemahlene Senfkörner	
½ TL gemahlene Koriander	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Tobias Rieger**

## **Süßkartoffel-Kürbis-Curry mit Pfannenbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Süßkartoffel-Curry:**

150 g Süßkartoffeln  
 100 g Hokkaido-Kürbis  
 40 g Kaiserschoten  
 50 g rote Paprika  
 40 g Kirschtomaten  
 50 g rote Zwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 5 g Ingwer  
 1 Limette  
 ½ EL Tomatenmark  
 ½ EL Currypaste  
 250 ml Kokosmilch  
 10 g Minze  
 10 g Basilikum  
 40 g Cashewkerne  
 1 EL Olivenöl  
 ½ TL Currypulver  
 Chiliflocken, aus der Mühle  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für das Pfannenbrot:**

150 g Dinkelmehl, Type 630  
 ½ TL Backpulver  
 80 ml Milch  
 25 ml Butter  
 ½ EL Speiseöl  
 etwas Kreuzkümmel  
 ¼ TL Zucker  
 ½ TL Salz

Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln und Knoblauch hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Kürbis und Paprika entkernen und würfeln. Kirschtomaten halbieren. Süßkartoffeln schälen und in gleich große Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Wok bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 1-2 Minuten anbraten. Süßkartoffel-, Kürbis- und Paprikawürfel hinzugeben. Tomatenmark, Currypulver und Currypaste hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken nach Geschmack würzen. Weitere 3-5 Minuten anbraten.

Kokosmilch in den Wok geben und gut umrühren. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist.

Minze und Basilikum grob hacken.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und dann mit Kirschtomaten und Kaiserschoten mit in den Wok geben. Alles gut umrühren.

Saft der Limette auspressen und in den Wok geben. Minze und Basilikum vorsichtig unterrühren.

Butter schmelzen. Mehl mit Backpulver, Salz, Zucker und Kreuzkümmel in einer Schüssel mischen. Die Mischung mit Milch, Butter und ½ EL Speiseöl zu einem glatten Teig kneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen mit ca. 20 cm Durchmesser ausrollen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Teigfladen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Konstanze Hanke

## Orientalischer Auberginen-Tomaten-Strudel mit Kichererbsencreme

Zutaten für zwei Personen

### Für den Strudel:

- 2 frische Strudelteigblätter
- 1 rote Paprika
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g stückige Tomaten aus der Dose
- 3 getrocknete Aprikosen
- 50 g gesalzene, geschälte Pistazien
- 200 g veganer, weißer Feta
- 75 g pflanzliche Margarine
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL heller und dunkler Sesam
- 1 TL Rohrzucker
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Zimt
- ½ TL Koriander
- 1 TL Cayennepfeffer
- 40 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

### Für die Kichererbsencreme:

- 1 Dose Kichererbsen
- 400 g ungezuckerter Sojajoghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund frische Minze
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Paprika von Kernen und Scheidewänden befreien und würfeln. Aubergine in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Aubergine und Paprika darin anbraten. Knoblauch, Zucker, Kreuzkümmel, Zimt und Koriander hinzufügen. Tomaten dazugeben und aufkochen lassen, Tomatenmark unterrühren. Aprikosen und Pistazien hacken und unter das Gemüse mischen. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken

Feta in kleine Würfel schneiden. Margarine in einer Pfanne schmelzen und Teigblätter auflegen, jedes einzelne mit Margarine bestreichen und übereinanderschichten. Gemüse auf die Teigblätter geben, Feta darüber verteilen und aufrollen. Oberfläche mit Wasser bepinseln und Sesam darauf verteilen und Strudel im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.

Kräuter abbrausen und feinhacken. Kichererbsen waschen und im Sieb abtropfen lassen. Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen. Kichererbsen mit Joghurt, Knoblauch, Petersilie, Minze und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Philipp Ferreira Vogt**

## **Süßkartoffelpüree mit Balsamico-Zwiebeln und Birne mit Ziegenkäse und Walnusshaube**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Püree:**

- 1 große Süßkartoffel
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 50 ml Milch
- 1 EL Butter
- 3 Zweige Thymian
- 1 Prise Kurkuma
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober und Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffel und Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und in kochendes Salzwasser geben. Kurkuma hineingeben und Kartoffeln ca. 15-20 Minuten garen. Abgießen, stampfen, Milch unterrühren mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian abschmecken und Butter unterheben.

### **Für die Zwiebeln:**

- 2 große rote Zwiebeln
- 1 EL Honig
- 3 EL Balsamico
- 1 Schuss trockenen Rotwein
- 2 Zweige Thymian
- 1 EL Rapsöl
- Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in Monde schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin goldbraun ca. 2-4. Minuten. anbraten. Hitze reduzieren und Honig und Salz über die Zwiebeln geben und ca. 10 Minuten karamellisieren. Mit Balsamico und ggf. einem Schuss Rotwein ablöschen. Thymian zupfen und hinzugeben. Noch einmal 5 Minuten schmoren lassen.

### **Für die Birne:**

- 1 Birne
- 1 Ziegenkäserolle
- 100 g Walnüsse
- 100 g zimmerwarme Butter
- 1 EL Honig
- 1 Zweig Rosmarin

Birne in Streifen schneiden. Für die Haube Walnüsse klein hacken und mit der Butter und einem Honig vermischen (es sollte eine klebrige Masse entstehen). Ziegenkäse auf die Birne legen, in eine Auflaufform geben und eine ca. 1-1,5 cm Haube auftragen. Im Backofen für ca. 2-5 Minuten goldbraun backen. Rosmarin auf das Blech neben die Birne legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 31. August 2022 ▪  
Zusatzgericht von Nelson Müller



**Austernpilz-Gyros mit Ziegenkäse-Espuma, schnellem Kimchi und Pilaw**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Würzpaste:**

2 Knoblauchzehen  
2 EL Hoisinsauce  
1 TL Chiliflocken  
1 TL brauner Zucker

Den Knoblauch abziehen und fein reiben. Mit Chiliflocken, Hoisinsauce und Zucker zu einer Paste vermischen.

**Für das Kimchi:**

200 g Weißkohl  
1 Karotte  
2 Frühlingszwiebeln  
1 EL Salz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden. Kohl in feine Streifen schneiden und zusammen mit Karotten, Frühlingszwiebeln und dem Salz mischen und fest kneten. 15 Minuten ziehen lassen und abspülen. Mit der Würzpaste von oben vermengen und nochmals durchkneten, mit Pfeffer und Salz abschmecken und (bei genug zeit) in ein Glas füllen. Im Kühlschrank lagern.

**Für das Gyrosgewürz:**

2 Knoblauchzehen  
4 EL geriebener Oregano  
4 EL geriebener Thymian  
4 EL geriebener Rosmarin  
2 EL edelsüßes Paprikapulver  
1 EL Kreuzkümmel  
2 TL Korianderpulver  
1 TL Chiliflocken  
1 Msp. Zimt  
1 EL Salz  
2 EL gemahlener schwarzer Pfeffer

Knoblauch abziehen und fein reiben. Mit Oregano, Thymian, Rosmarin, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Chiliflocken, Zimt, Salz und Pfeffer zu einem Gewürz vermischen. Man kann als Alternative auch eine fertige Gyrosmischung kaufen und verwenden.

**Für die Pilze:**

500 g große Austernpilze  
50 ml Olivenöl  
10 g Butterschmalz  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Austernpilze in grobe Stücke reißen und in Olivenöl anbraten, Butterschmalz dazugeben. Gyrosgewürz drüber geben. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Ziegenkäse-Espuma:**

240 g Ziegenfrischkäse

100 g Sahne

100 g Sauerrahm

75 g Gemüsefond

1 Prise Salz

1 Prise Schwarzer Pfeffer

Ziegenfrischkäse, Gemüsefond, Sauerrahm und Salz und Pfeffer in einem Standmixer fein pürieren. Abschließend Sahne unterrühren und alles in eine Siphonflasche füllen und kühl stellen.

**Für den Pilaw:**

200 g Jasminreis

2 EL Reismudeln

1 Zwiebel

400 ml Gemüsefond

Einen Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Reis in einer Pfanne mit Zwiebeln und Reismudeln anrösten. Mit Gemüsefond ablöschen, kurz aufkochen lassen, Deckel drauf geben, die ganze Pfanne in den Ofen geben und ca. 17 Minuten garen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.