

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. September 2022 ▪  
**Vegetarisch mit Alfons Schuhbeck**



**Waltraud Aigner**

**Petersilienwurzelsuppe mit Spinat-Bergkäse-Knödeln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Petersilienwurzelsuppe:**

- 200 g Petersilienwurzel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 50 ml Sahne
- 1 EL Crème fraîche
- 1 EL Butter
- 500 ml Gemüsefond
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 1 Kaffirlimettenblatt
- 4 EL Olivenöl
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl und Butter anschwitzen. Petersilienwurzeln schälen und in kleine Würfel schneiden, hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen, evtl. etwas Wasser hinzugeben, kurz aufkochen und dann so lange köcheln bis die Petersilienwurzel weich ist. Limette waschen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Kaffirlimettenblatt, Limettenschale und eine Prise Muskat dazugeben und ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen. Kaffirlimettenblatt entnehmen. Suppe pürieren und noch einmal aufkochen, Crème fraîche unterrühren, mit Limettensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abrausen, trockenwedeln, feinhacken und Suppe damit garnieren.

**Für die Spinat-Bergkäse-Knödel:**

- 3 Brötchen vom Vortag
- 125 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 50 g Bergkäse
- 150 ml Milch
- 70 g Butter
- 2 EL Pankomehl
- Butter, zum Braten
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Spinat waschen, trockenschleudern und hinzugeben. Milch erwärmen, mit einer Prise Muskat würzen und mit der Spinat-Zwiebel-Mischung vermengen und fein pürieren. Ei aufschlagen. Brötchen in kleine Würfel schneiden und mit dem Ei mit Spinatmischung vermengen. Bergkäse fein reiben. Bergkäse und Pankomehl hinzugeben und durchmengen, damit eine homogene Masse entsteht. Kleine Knödel formen und ca. 20 Minuten in einem Topf mit Salzwasser kochen. Butter in einer Pfanne erhitzen und fertige Knödel darin schwenken.

In einem tiefen Teller die Suppe anrichten und die Knödel in der Mitte platzieren.



**Nils Haubrich**

## **Gurken-Gazpacho mit Feta, Pfannenbrot mit Limetten-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Gurken-Gazpacho mit Feta:**

1 Gurke  
1 Knoblauchzehe  
½ Bund Dill  
200 g Griechischer Joghurt  
50 g Feta  
1 EL Weißweinessig  
½ Bund glatte Petersilie  
4 Zweige Minze  
30 g Walnusskerne  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Gurke waschen, halbieren und Kerne mit einem Teelöffel auskratzen. Gurke fein würfeln. Dill, Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Kräuter mit ¾ der Gurkenwürfel, Joghurt und Essig fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta zerbröseln. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Walnüsse entnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Mit restlicher Gurke, Feta, gerösteten Walnüssen und Olivenöl servieren.

### **Für das Pfannenbrot:**

150 g Griechischer Joghurt  
100 ml Milch  
300 g Mehl + Mehl, für die Arbeitsfläche  
½ TL Backpulver  
1 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle

Mehl mit Backpulver, Zucker und einer Prise Salz vermengen. Joghurt hinzugeben und mit 50 ml Milch zu einem Teig verarbeiten. Je nach Konsistenz Milch oder Mehl hinzugeben. Teig kurz ruhen lassen. Teig ca. 3–5 mm dick ausrollen und in gleiche, runde Teile in Pfannengröße schneiden. Teig in einer Pfanne ausbacken.

### **Für den Limetten-Dip:**

250 g vegane Crème fraîche  
1 Limette  
1 Knoblauchzehe  
3 Zweige Koriander  
1 EL Honig  
Chiliflocken, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zusammen mit Knoblauch und veganer Creme fraîche vermengen. Limette waschen, Schale abreiben, halbieren und auspressen. Dip mit Limettensaft und -abrieb sowie Salz, Honig, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Cornelia Eberwein

## Walnuss-Polenta mit wildem Brokkoli, Pilzen, Rote-Bete-Creme und Korallenchip

Zutaten für zwei Personen

### Für den wilden Brokkoli und Pilze:

300 g wilder Brokkoli  
150 g kleine braune Champignons  
150 g kleine Kräuterseitlinge  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 Zweig Thymian  
1 EL Ahornsirup  
1 EL weißer Balsamicoessig  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den wilden Brokkoli putzen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Pilze putzen und je nach Größe etwas kleiner schneiden. Schalotte abziehen und klein schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen aufteilen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Schalotten glasig anbraten, Pilze und Brokkoli dazugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Knoblauch abziehen, feinhacken und hinzufügen. Gemüse mit Ahornsirup und Essig ablöschen. Thymian abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Walnuss-Polenta:

150 g Instant-Polenta  
50 g gemahlene Walnüsse  
500 ml Milch  
2 EL Butter  
1 Lorbeerblatt  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemahlene Walnüsse in einem Topf kurz anrösten. Milch, 250 ml Wasser, Lorbeerblatt und Butter dazugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Polenta einrühren und eine Minute unter Rühren kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und 5-10 Minuten quellen lassen. Lorbeerblatt entfernen. Zugedeckt bis zum Servieren warmhalten.

### Für die Rote-Bete-Creme:

100 g vorgegarte Rote Bete  
50 g Ziegenfrischkäse  
2 cm Meerrettich  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete pürieren und mit Ziegenfrischkäse verrühren. Mit geriebenem Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Korallenchip:

70 ml Rote-Bete-Saft  
20 g Mehl  
50 ml Rapsöl

Zutaten klümpchenfrei miteinander verrühren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Teig hineingeben und backen, bis Flüssigkeit verdampft ist. Vorsichtig aus der Pfanne lösen und auf einem Küchentuch abkühlen lassen.

### Für das Anrichten:

1 vorgegarte Rote Bete  
Butter, zum Braten  
3 Stängel frischer Thymian  
3 EL Rote Rüben Keimspussen

Gekochte Rote Bete in kleine Würfel schneiden und in Butter kurz anrösten. Thymian und Sporsen als Garnitur verwenden.

Gemüse und Rote Bete Würfel mit der Creme auf das Püree geben. Mit Olivenöl beträufeln, mit Thymian und Keimspussen garnieren.



Vanessa Koziolk

## **Zapiekanka: Selbstgebackenes Brot mit Champignon-Zwiebel-Topping und Ketchup**

Zutaten für zwei Personen

### **Für das selbstgebackene Brot:**

3 Knoblauchzehen  
250 g Sauerrahm  
50 g Naturjoghurt  
250 g griechischer Joghurt  
300 g Weizenmehl  
1 TL Backpulver  
Mehl, für die Arbeitsfläche  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Mehl, Backpulver und eine Prise Salz in einer Schüssel mischen, anschließend griechischen Joghurt unterheben und Teig anrühren. Teig in kleine Brote formen und diese auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Knoblauch abziehen und feinhacken. Sauerrahm mit Naturjoghurt verrühren. Brotteige leicht mit einem Messer anritzen, mit Olivenöl, gehacktem Knoblauch und Sauerrahm-Joghurt-Mischung bestreichen und für ca. 3 Minuten in den Ofen schieben.

### **Für das Champignon-Zwiebel-Topping:**

300 g braune Champignons  
2 Zwiebeln  
1 Limette  
300 g geriebener Mozzarella  
50 g Parmesan  
100 g Butter  
50 ml Weißwein  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
1 EL edelsüßes Paprikapulver  
1 EL rosenscharfes Paprikapulver  
1 TL Cayennepfeffer  
1 TL Currypulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen und feinhacken. Zwiebeln abziehen und feinwürfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen und darin Pilze anbraten, danach gehackte Zwiebeln hinzufügen. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Pilzgemisch auf den Broten verteilen und glattstreichen. Mozzarella darüber streuen. Zapiekanka für weitere 8 Minuten in den Ofen geben. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Parmesan fein reiben. Brote aus dem Ofen nehmen und mit Kräutern und Parmesan bestreuen.

### **Für den Ketchup:**

150 g passierte Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Apelessig  
2 EL Ahornsirup  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, feinhacken und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark unterrühren und 2 Minuten leicht rösten. Mit Apelessig ablöschen und passierte Tomaten unterrühren. Mit Ahornsirup, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Masse mit dem Stabmixer pürieren und kurz abkühlen lassen, ggf. durch Sieb passieren.

### **Für die Garnitur:**

1 Blatt Lollo Rosso  
1 Blatt Lollo Bionda  
2 braune Champignons

Salat abbrausen und trockenwedeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.