

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 6. Oktober 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Bernd Demel

Massaman-Curry mit Süßkartoffeln, grünen Bohnen, roten Linsen, in Sojasauce mariniertem Ei und Jasminreis

Zutaten für zwei Personen

Für die roten Linsen:

100 g rote Linsen
 200 ml Wasser
 Salz, aus der Mühle

Die Linsen gründlich waschen. Linsen und 200 ml Wasser in einen Topf geben und auf den Herd stellen. Herd auf höchste Stufe stellen und aufkochen lassen. Danach den Herd auf kleinste Stufe stellen und die Linsen 10 Minuten köcheln lassen. Nach dem Kochen mit Salz würzen.

Für das Curry:

150 g Süßkartoffel
 150 g grüne Bohnen
 1 Zwiebel
 200 ml Kokosmilch
 1 EL Massaman-Currypaste
 1 Stange Zitronengras
 1 EL Olivenöl

Die grünen Bohnen dritteln und 5 Minuten im Wasser kochen. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Süßkartoffel schälen und ebenfalls würfeln. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln darin glasig braten. Dann Süßkartoffeln und Bohnen dazugeben und kurz anbraten. Currypaste und Kokosmilch einrühren. Zitronengras dazugeben und das Ganze ca. 8–10 Minuten köcheln lassen. Dann die Linsen dazugeben. Zitronengras vor dem Servieren entfernen.

Für das marinierte Ei:

2 Eier, Größe L
 2-3 cm Ingwer
 2 EL Essig
 4 EL Sojasauce
 1 TL Ahornsirup
 1 Msp. Chiliflocken

Eier wachweich kochen. Ingwer schälen und reiben. Eine Marinade aus Ingwer, Essig, Sojasauce, Ahornsirup und Chiliflocken anrühren. Die Eier schälen und in die Marinade legen. Von Zeit zu Zeit vorsichtig umrühren.

Für den Jasminreis:

100 g Jasminreis
 150 ml Wasser
 Salz, aus der Mühle

Reis in ein Sieb geben und gründlich abwaschen, dann in den Kochtopf geben. 150 ml Wasser dazugeben und salzen. Reis 10 Minuten einweichen und danach aufkochen lassen. Sofort auf kleinste Hitze stellen. Nach 15 Minuten ist das Wasser aufgesogen und der Reis fertig.

Für die Garnitur:

2 Frühlingszwiebeln
 1 Limette
 1 EL pikant gewürzte Erdnüsse
 2-3 Zweige Koriander

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Limette achteln. Curry mit Frühlingszwiebeln, Limettenstücken, Erdnüssen und Koriander garnieren.

Den Reis in einem Ring auf dem Teller anrichten. Das Curry darüber und drumherum geben. Mit Koriander, Frühlingszwiebeln und Erdnüssen bestreuen und die Limettenstücke anlegen. Ei halbieren und ebenfalls auf dem Curry anrichten und mit etwas Soja-Marinade übergießen und servieren.



Gesa Schwanke

Gyoza mit Kichererbsen-Weißkohl-Füllung, Weißkohlsalat und Erdnuss-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Gyoza:

- 50 g Weißkohl
- 100 g Kichererbsen aus der Dose
- 12 runde TK-Gyozaablätter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 cm Ingwer
- 1 Limette
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Honig
- Sesamöl, zum Braten
- ¼ Stange Zitronengras
- 2 Zweige Koriander
- 1 Prise Cayennepfeffer

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in Sesamöl anbraten, dann kurz abkühlen lassen.

Kichererbsen zerstampfen. Weißkohl sehr fein schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls sehr fein schneiden. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Zitronengras und Koriander abrausen und trockenwedeln. Koriander hacken. Das untere, weiße Stück des Zitronengras abschneiden und fein hacken.

Abgekühlte Zwiebel-Knoblauch-Mischung mit Kichererbsen, Weißkohl, Ingwer, Zitronengras und Koriander vermengen und im Anschluss mit Sojasauce, Honig, Limettensaft- und abrieb und Cayennepfeffer abschmecken.

Je einen TL der Füllung in die Mitte eines Gyozaablatte geben und zusammenklappen. Den Rand fächerartig zusammenfalten und mit etwas Druck verschließen. Gyoza in Sesamöl ca. 5 Minuten anbraten und anschließend 50-100 ml Wasser in die heiße Pfanne geben und mit einem Deckel verschließen. Wenn das Wasser verdunstet ist, sind die Gyoza fertig.

Für den Weißkohlsalat:

- ¼ Weißkohl
- ½ Knoblauchzehe
- 3 cm Ingwer
- 1 Limette
- 2 EL Sesamöl
- ½ EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- ½ EL Reisessig
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz, aus der Mühle

Weißkohl in sehr feine Streifen schneiden, leicht salzen und nach 10 Minuten durchkneten und Flüssigkeit ausdrücken.

Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und fein schneiden. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Knoblauch, Ingwer, Limettensaft und -abrieb, Sesamöl, Sojasauce, Honig, Reisessig und Cayennepfeffer verrühren. Weißkohl mit Dressing vermengen.

Für den Erdnuss-Dip:

- 10 g geröstete, gesalzene Erdnüsse
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer
- 1 Limette
- 100 ml Kokosmilch
- 100 ml Gemüsefond
- 3 EL crunchy Erdnussbutter
- ½ EL Sojasauce
- 1 TL Honig
- ½ EL Reisessig
- Erdnussöl, zum Braten

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Erdnussöl anbraten. Mit einem Schuss Kokosmilch ablöschen und 3 EL Erdnussbutter sowie Fond, Sojasauce, Honig, Reisessig, Limettensaft und -abrieb und Cayennepfeffer hinzugeben. Alles gut verrühren.

Erdnüsse hacken. Erdnuss-Dip im separaten Schälchen anrichten. Mit gehackten Erdnüssen und Cayennepfeffer garnieren.

1 Prise Cayennepfeffer

Für die Garnitur: Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gericht mit Koriander sowie hellem und schwarzem Sesam garnieren.
5 g heller Sesam
5 g schwarzer Sesam
1 Zweig Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sascha Parlow

Fregola sarda mit zweierlei Karotte

Zutaten für zwei Personen

Für die Fregola:

160 g Fregola sarda
2 gelbe Karotten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan
50 g Butter
1-2 TL Vadouvan
50 ml Weißwein
800 ml Gemüsefond
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen zuerst auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Gemüsefond in einen Topf geben und erhitzen. Schalotte und Knoblauch abziehen. Karotten schälen. Schalotte, Knoblauch und Karotten fein würfeln. Schalotten- und Knoblauchwürfel mit dem Vadouvan in 2 EL heißem Olivenöl glasig anschwitzen. Karottenwürfel und Fregola sarda dazugeben. Kurz anrösten und mit Weißwein ablöschen. Weißwein einkochen lassen und mit dem heißen Gemüsefond aufgießen, sodass die Fregola sarda gerade bedeckt sind.

Alles bei schwacher Hitze offen köcheln lassen, bis die Fregola die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat.

Parmesan reiben. Zur Fertigstellung erneut Fond angießen, dann mit Parmesan und Butter schlotzig abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ofen-Karotten:

500 g kleine, junge Möhren
½ Granatapfel
1 Zitrone. Saft & Abrieb
20 g weiche Butter
2 TL Kreuzkümmelsamen
2 TL Ahornsirup
2 EL Harissapulver
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Kreuzkümmel, Harissa, Butter, Ahornsirup, Olivenöl und etwas Salz vermischen. Granatapfelkerne auslösen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Möhren waschen, mit einem Schwamm gründlich abrubbeln und trockenreiben. Mit der hergestellten Gewürzmischung marinieren, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Dabei darauf achten, dass die Möhren nicht zu dicht nebeneinander platziert sind. Möhren in den vorgeheizten Ofen geben und in 12-15 Minuten rösten, bis sie zu bräunen beginnen, aber noch bissfest sind. Aus dem Ofen nehmen und mit den Granatapfelkernen, Zitronenabrieb und -saft und Salz würzen.

Für die gepickelten Karotten:

4 gelbe, bunte Möhren
100 ml Weißweinessig
1 TL Senfsaat
1 TL Pimentkörner
3 Lorbeerblätter
1 Nelke
1 Kardamomkapsel
2 Stück langer Pfeffer
50 g Zucker

Zucker in einem kleinen Topf goldgelb karamellisieren lassen.

Karamell mit 100 ml Wasser und Essig ablöschen. Senfsaat, Pimentkörner, Lorbeerblätter, Nelke, Kardamomkapsel und Pfeffer in einem Teebeutel geben und in den Fond hängen. Fond um die Hälfte einkochen lassen.

Karotten schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Karottenstreifen in den Fond geben und kurz aufkochen lassen. Danach zu kleinen Rollen aufrollen.

Für die Garnitur:

1 Zweig Möhrengrün
10 Halme Schnittlauch

Möhrengrün und Schnittlauch abrausen und trockenwedeln. Beides als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 6. Oktober 2022 ▪
Zusatzgericht von Nelson Müller



Kürbisgulasch mit Limetten-Sauerrahm

Zutaten für zwei Personen

Für das Kürbisgulasch:

250 g Hokkaidokürbis
100 g Kartoffeln
4-5 Schalotten
1 Knoblauchzehe
50 g Perlzwiebeln, aus dem Glas
1 Zitrone
1 EL Butter
50 g Tomatenmark
Rotwein, zum Ablöschen
Gemüsefond, zum Auffüllen
3-4 Zweige Majoran
1 Lorbeerblatt
2 Prisen Kümmelsamen
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
Mehl, zum Bestäuben
50 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und tournieren. Kürbis putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten abziehen und halbieren. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Majoran abbrausen, trockenwedeln und von zwei Zeigen die Blättchen abzupfen. Restlichen Zweige beiseitelegen. Für das Gulaschgewürz Knoblauch, Butter, Kümmel, rosenscharfes Paprikapulver, Zitronenabrieb und Majoranblättchen in einen Mörser geben und alles gut vermengen. Kürbis, Kartoffeln und Schalotten in Öl anschwitzen bzw. das Gemüse anrösten. Tomatenmark dazugeben und dunkelbraun anbraten. Gemüse mit Mehl bestäuben. Alles mit Rotwein ablöschen, dann mit Gemüsefond aufgießen. Lorbeerblatt und Gulaschgewürz mit in den Topf geben. Außerdem die Perlzwiebeln und restlichen Majoran hinzufügen. Kürbisgulasch so lange wie möglich schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**PROFI
TIPP**

Das Gulaschgewürz können Sie wunderbar im Kühlschrank aufbewahren, oder besser noch einfrieren.

Wenn Sie Fleisch, oder wie in diesem Fall das Gemüse, während des Schmorens bestäuben, dann entsteht automatisch eine Bindung bzw. andickte Sauce.

Rotwein sollte immer zu Beginn angegossen werden. Der Alkohol kann verkochen und es entsteht ein feines Aroma. Wenn Sie den Rotwein erst zum Schluss angießen, kann das Gericht „spritig“ schmecken.

Für den Limetten-Sauerrahm:

1 Frühlingszwiebel
1 Limette
2 EL Sauerrahm
Salz, aus der Mühle

Gulasch mit einem Klecks Sauerrahm garnieren. Limette abspülen und die Schale abreiben. Sauerrahm mit Limettenabrieb bestreuen. Ggf. salzen. Frühlingszwiebel putzen und schneiden. Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.