

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Oktober 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Cordula Pollok

**Orientalischer Dinkelvollkorn-Couscous mit gebackenen
Auberginenwürfeln, Lauchzwiebeln, Heidelbeeren und
Gurken-Minz-Joghurt**

Zutaten für zwei Personen

Für die Auberginen:

2 Auberginen, à ca. 300 g
4 EL Olivenöl
4 TL Baharat
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, putzen, längs vierteln und in 3 cm große Stücke schneiden. Mit Olivenöl mischen, mit Salz und Baharat würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Backofen auf der zweiten Schiene von unten 20 Minuten rösten.

Für den Couscous:

125 g Dinkelvollkorn-Couscous
125 g Heidelbeeren
4 Frühlingszwiebeln
1 kleine Salzzitrone, à 40 g
1 Zitrone
5 Zweige glatte Petersilie
5 Zweige marokkanische Minze
2 EL Pinienkerne
2 EL kräftiger Honig
1 EL Sojasauce
1 EL Butter
2 TL Chakalaka-Gewürz
1 TL Harissa
1 TL Piment d'Espelette
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Couscous mit Salz und Chakalaka in einer Schüssel mischen und mit 125-150 ml kochendem Wasser überbrühen. Zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Petersilie und Minze von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Couscous mit der Gabel auflockern, Kräuter und Sonnenblumenöl und Butter untermischen. Zitrone halbieren und auspressen und Couscous mit Zitronensaft, Salz, Harissa und Chakalaka abschmecken.

Heidelbeeren waschen und verlesen. Frühlingszwiebeln putzen und das weiße und hellgrüne schräg in 1 cm breit Ringe schneiden. Salzzitrone in feine Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen.

Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze anbraten und herausnehmen. Honig und Sojasauce in derselben Pfanne erhitzen. Salzzitrone, Frühlingszwiebeln, Heidelbeeren und Auberginen aus dem Ofen zugeben und schwenken.

Pinienkerne leicht in einer anderen Pfanne anrösten.

Couscous mit der Auberginen-Beeren-Mischung anrichten und mit Harissa und Pinienkernen bestreuen.

Für den Joghurt:

1 kleine Gurke
150 g Magermilchjoghurt
1 Zweig Minze
Salz, aus der Mühle

Gurke schälen und längs halbieren. Gurkenhälften mit einem Teelöffel entkernen. Das Fruchtfleisch grob raspeln, leicht salzen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Joghurt und etwas Salz in einer kleinen Schale glatrühren, die Gurke mit den Händen ausdrücken und untermischen. Minze hacken und dazugeben. Abgedeckt beiseitestellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eva Pilhofer

Gnocchi mit Ziegenfrischkäse-Sauce, Spinat, Kirschtomaten und Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi

400 g mehligkochende Kartoffeln
1 Ei
2 EL Butter
4 EL Stärke
4 EL Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Ei trennen. Kartoffeln schälen, klein schneiden und in gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten garen. Abtropfen lassen, durch eine Kartoffelpresse drücken und ca. 5 Minuten ausdampfen lassen. Mit Stärke, Mehl, Eigelb, Muskat, Salz und Pfeffer zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Nun auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 cm dicke Rollen formen und kleine Gnocchi abstechen. Mit einer Gabel formen und in Salzwasser kochen bis sie oben schwimmen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Gnocchi darin schwenken.

Für das Pesto:

½ Bund Basilikum
1 Handvoll Babyspinat
1 Knoblauchzehe
40 g Cashewkerne
25 g Parmesan
80 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikum und Spinat abrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

150 g Ziegenfrischkäse
150 g gelbe und rote Kirschtomaten
100 g Babyspinat

Ziegenfrischkäse und etwas Wasser zu den Gnocchi geben, anschließend halbierte Kirschtomaten leicht mit garen und Spinat kurz vor dem Servieren untermischen. Etwa die Hälfte des Pestos unter die Sauce mischen, den Rest zum Garnieren bereithalten.

Für das Topping:

20 g Pinienkerne

Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Löhr

Mit Shiitake gefüllte Kartoffel-Ravioli auf roter Paprikasauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Ravioli:

100 g Shiitake
150 g mehligkochende Kartoffeln
1 Schalotte
1 Ei
50 g Butter
Butterschmalz, zum Anbraten
2 EL Mehl
½ EL Grieß
Mehl, zum Ausrollen
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Die Shiitake putzen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit der Butter angehen lassen. Pilze zufügen, etwas braten lassen und würzen.

Kartoffeln schälen, in Salzwasser garkochen und durch die Kartoffelpresse drücken. Etwas abkühlen lassen. Mehl, Grieß und Ei unter die Masse arbeiten. Mit Salz und Muskat würzen. Masse auf einer mit Mehl bestäubter Arbeitsfläche ausrollen und mit einem runden Ausstecher runde Teigformen ausstechen. Pilz-Schalotten-Gemisch darauf verteilen, zu einem Halbmond umschlagen und an den Rändern andrücken. In einer Pfanne mit Butterschmalz goldbraun braten.

Für die Sauce:

1 rote Paprikaschote
½ Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
100 ml Gemüsefond
50 ml Sahne
1 EL Butterschmalz
1 gehäufte TL mildes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und mit Knoblauch in einem Topf mit Butterschmalz angehen lassen. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, klein schneiden und mit Paprikapulver hinzufügen. Fond angießen und etwas köcheln lassen. Sahne zufügen, aufkochen lassen, mixen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Olga Scheiermann

Ravioli con uovo mit Pfifferlingen

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 große Eier
210 g Semola Hartweizengrieß
½ TL Salz

Eier auf einem Messbecher aus Glas aufschlagen. Ei-Menge sollten 100 ml sein, sonst etwas Wasser dazu geben. Mehl und Salz vermengen und nach und nach Eier und 7 ml Wasser hinzugeben. Gut durchkneten und beiseite stellen.

Für die Ravioli:

5 Eier

Den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und in Quadrate schneiden. Eier trennen und Eigelb vorsichtig in die Mitte setzen. Ränder mit Eiklar bestreichen und Ravioli verschließen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Ravioli darin ca. 2 Minuten garen, bis sie wieder aufsteigen. Mit einer Schöpfkelle herausheben.

Für die Pfifferlinge:

50 g Pfifferlinge
1 Frühlingszwiebel
4 Kirschtomaten
30 g Butter
20 g Parmesan
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und in der Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Salzen und pfeffern. Frühlingszwiebeln und Kirschtomaten schneiden und in derselben Pfanne kurz anbraten. Etwas Wasser dazu geben und Parmesan rein reiben. Durchschwenken und vom Herd nehmen. Anschließend Butter dazugeben und pfeffern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Oktober 2022** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Süßkartoffel-Curry mit Kokosmilch, Möhre und Pak Choi

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

- 1 Süßkartoffel
- 3 Möhren
- 1 Pak Choi
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 15 g Ingwer
- 1 Orange
- 1 Limette
- 300 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsefond
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL gehacktes Korianderkraut
- 1-2 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Ingwer reiben. Chili hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und alles darin anschwitzen. Mit Gemüsefond auffüllen. Mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen. Kokosmilch dazugeben und köcheln lassen. Süßkartoffel und Möhre schälen. Süßkartoffel in grobe Würfel schneiden. Möhre reiben. Beides zugeben und diese langsam garen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer, Orangenabrieb und Limettenabrieb abschmecken.

Pak Choi in grobe Stücke schneiden, erst die dickeren Stücke begeben und ebenfalls kurz garen. Kurz vor dem Servieren die Blätter dazugeben. Korianderkraut abrausen, trockenwedeln, fein hacken und zum Curry geben. Mit Sojasauce abschmecken.



**PROFI
TIPP**

Sollten Ihre Kräuter hängen und welk aussehen, einfach eine kurze Zeit in Eiswasser legen.

Um einen Umami-Geschmack zu erzeugen, könnten Sie Naturprodukte verwenden, wie für dieses Curry zum Beispiel zwei bis drei getrocknete Shiitake-Pilze. Diese einfach klein schneiden, mit in das Gericht geben, kochen lassen und am Ende wieder entfernen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.