

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. Februar 2021 ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Sarina Kuschke

**Basilikum-Risotto mit Paprika-Apfel-Gemüse und
Parmesanchip**

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

140 g Risottoreis
40 g Blattspinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
100 g Parmesan
700 ml Gemüsefond
100 ml halbtrockener Weißwein
20 g Basilikum
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Fond in einem Topf erhitzen und auf kleiner Flamme warmhalten. Einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Risottoreis hineingeben und ca. 1 Minute unter ständigem Rühren glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Dann etwas warmen Fond dazugeben, sodass der Reis bedeckt ist. Dann so lange rühren, bis der Fond komplett vom Reis aufgenommen wurde. Nach und nach restlichen Fond dazugeben und ca. 20 Minuten kochen bis das Risotto cremig ist, der Reis aber noch Biss hat. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Basilikum und Spinat mit 3 Esslöffel Öl und einem Spritzer Zitronensaft fein pürieren.

Basilikum-Spinat-Masse unter das Risotto heben. Zum Schluss Parmesan reiben und das Risotto mit dem Käse verfeinern.

Für das Paprika-Apfel-Gemüse:

1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
3 süßsauerliche Äpfel
1 Zitrone
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Beide Paprikaschoten und Äpfel waschen und trockentupfen.

Paprikaschoten und einen Apfel schälen. Von den anderen beiden Äpfeln jeweils den Deckel abschneiden und vollständig aushöhlen. Ausgehöhlte Äpfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 bis 15 Minuten weich garen.

Paprikaschoten halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Geschälten Apfel vierteln und vom Kerngehäuse befreien.

Paprikaschoten und Apfel in sehr kleine Stückchen schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Paprika- und Apfelstücke mit Zitronensaft beträufeln und gut vermengen. Anschließend mit Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Zweige in die Pfanne geben. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchschwenken. Paprika-Apfel-Gemüse im ausgehöhlten Apfel anrichten.

Für den Parmesanchip:

50 g Parmesan

Parmesan reiben. Geriebenen Parmesan in kleinen Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen ca. 7 bis 8 Minuten schmelzen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniela Grosse

Buntes Ofengemüse mit Ziegenkäse-Creme und Basilikumpesto

Zutaten für zwei Personen

Für das Ofengemüse:

4 kleine, festkochende Kartoffeln
 ½ rote Paprikaschote
 ½ gelbe Paprikaschote
 1 mittelgroße Zucchini
 ½ mittelgroße Aubergine
 5 weiße Champignons
 6 schwarze Oliven, ohne Stein
 1 rote Zwiebel
 2 Zweige Thymian
 ½ TL getrockneter Oregano
 ½ TL getrockneter Thymian
 ½ TL scharfes Paprikapulver
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln putzen und als Pellkartoffeln kochen. Abgießen und beiseitestellen. Rote und gelbe Paprikaschote waschen, trockentupfen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Stücke schneiden. Zucchini und Aubergine waschen, trockentupfen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Champignons putzen und halbieren. Abgekühlte Kartoffel mitsamt der Schale halbieren. Zwiebel abziehen und grob schneiden. Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Kartoffeln, Paprika, Zucchini, Aubergine, Champignons, Zwiebel, Oliven und Thymian in eine große Auflaufform geben.

Olivenöl mit Oregano, Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Gemüse in der Auflaufform vermengen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten knusprig und goldgelb garen.

Für die Ziegenkäse-Creme:

80 g Ziegenfrischkäse
 1 EL Crème fraîche
 1 EL Milch
 1 Zitrone
 ½ TL flüssiger Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Ziegenfrischkäse, Crème fraîche, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Milch und Honig glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Creme kalt stellen.

Für das Basilikumpesto:

50 g Basilikum
 ½ Knoblauchzehe
 25 g Parmesan
 60 ml Olivenöl
 Fleur de Sel, zum Würzen

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen und grob würfeln. Basilikum, Knoblauch und Öl in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Parmesan reiben und unter das Pesto rühren. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christoph Bölke

Falafel mit Couscous-Salat und Koriander-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

250 g Kichererbsen aus der Dose
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
10 g frischer Koriander
5 g glatte Petersilie
½ TL Kreuzkümmel
1 Msp. getrocknete Chiliflocken
3 EL Kichererbsenmehl
1 TL Backpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Koriander, Petersilie, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Kichererbsenmehl, Backpulver sowie Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer feinen Masse pürieren. Aus dieser Masse kleine Bällchen formen und im heißen Fett knusprig und goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.



**PROFI
TIPP**

Wenn Sie den Saft von Kichererbsen aus der Dose aufschlagen, dann entsteht nach einiger Zeit eine Art Eischnee. Dieser Schaum kann mit Gewürzen abgeschmeckt werden und ist sogar vegan.

Für den Couscous-Salat:

200 g Couscous
1 Möhre
1 Zucchini
½ rote Paprikaschote
120 g Cherrytomaten
¼ Gurke
1 Frühlingszwiebel
1 Granatapfel
1 Zitrone
80 g Feta
1 TL dunkler Balsamicoessig
1 Msp. Currypulver
1 Msp. Kurkuma
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

250 ml Wasser zum Kochen bringen und salzen. Das Wasser über den Couscous geben und diesen Quellen lassen. Möhre schälen und würfeln. Zucchini waschen, trockentupfen und würfeln. Möhre und Zucchini in einer Pfanne in 1 Esslöffel Olivenöl anbraten. Mit Curry, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Gurke halbieren, Kerngehäuse mithilfe eines Löffels entfernen, dann würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und würfeln. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Feta würfeln. Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln.

Gurke, Frühlingszwiebel, Feta und Paprika mit Couscous vermischen. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Zusammen mit dem angebratenen Gemüse zum Couscous geben. Alles gut vermengen und mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone halbieren, Saft auspressen und den Salat damit abschmecken.

Für den Koriander-Joghurt:

200 g fettarmer Joghurt, Fettstufe 0,1%
1 Zitrone
2 Zweige frischer Koriander
1 TL flüssiger Honig
1 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und mit dem Joghurt vermischen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. Februar 2021 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Asia-Nudelsuppe mit Räuchertofu

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:
50 g Glasnudeln
100 g geräucherter Tofu
2 Möhren
6 Stangen grüner Spargel
½ kleine Stange Lauch
1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer
500 ml Gemüsefond
2 EL Sojasauce
2 Kaffirlimonenblätter
2 Stangen Zitronengras
2 Stängel Koriander
1 Prise Chiliflocken
Salz, aus der Mühle

Die Glasnudeln im heißen Wasser einweichen.

Tofu in Würfel schneiden. Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Lauchhälften in 10 cm lange Stücke und dann in Streifen schneiden. Spargel waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Ca. 1 Teelöffel für die Garnitur beiseitelegen. Zitronengras anklopfen.

Gemüsefond mit Zitronengras und Kaffirlimonenblätter erhitzen und ca. 20 Minuten köcheln bzw. ziehen lassen. Sud anschließend durch ein Sieb passieren, dann Karotten und Spargel dazugeben und dann den Lauch begeben. Gemüse bissfest garen. Tofu, Knoblauch, Chiliflocken und Ingwer hineingeben und in der Suppe ziehen lassen. Alles mit Sojasauce und etwas Salz abschmecken.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Nudeln auf einen tiefen Teller geben und die Suppe angießen. Mit Koriander und gehacktem Knoblauch und Ingwer garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.