

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Juli 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Alfons Schuhbeck



Daniela Darr

Palak Paneer mit Basmati

Zutaten für zwei Personen

**Für den indischen Frischkäse
(Paneer):**

1 Liter Vollmilch
 1 Zitrone
 ½ TL Chilisalz

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Zitrone halbieren und auspressen. 3 EL Zitronensaft und Chilisalz in die Milch einrühren. Kurz weiter köcheln lassen, bis die Milch gerinnt. Den Topf vom Herd nehmen. Ein Sieb mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen. Die geronnene Milch hineingeben und 2-3 Min. abtropfen lassen.

Das Tuch mit dem Frischkäse (Paneer) zudrehen, aus dem Sieb nehmen und die Flüssigkeit herausdrücken. Frischkäse im Tuch auf einen flachen Teller legen und mit einem mit kaltem Wasser gefüllten Topf beschweren und ca. 20-25 Minuten ruhen lassen. Anschließend in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Für das Spinatgemüse (Palak):

200 g Spinat
 100 g Zwiebeln
 2 Tomaten
 ½ TL Kreuzkümmelpulver
 ¼ TL Chilipulver
 ¼ TL Kurkuma
 1 TL Salz
 30 ml Sahne
 ¼ TL Korianderpulver
 ¼ TL Garam Masala
 1 cm frischer Ingwer
 2 EL Rapsöl

Den Spinat waschen und fein hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und in dünne Streifen schneiden. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Kreuzkümmel zugeben und unter Rühren goldbraun anbraten.

Den Großteil der Tomaten zufügen (einen kleinen Rest zum Garnieren aufheben). Ca. 5 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Mit Chili, Kurkuma und Salz würzen. Spinat und Sahne zugeben und unterrühren. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10-15 Minuten weiter köcheln lassen. Anschließend Korianderpulver, Garam Masala und Ingwerstreifen zugeben und 3-5 Minuten weiterköcheln lassen.

Zum Schluss die Paneerwürfel vorsichtig unterheben und kurz ziehen lassen.

Für den Reis:

1 Tasse Basmatireis
 1 EL Butter
 2 Zweige Koriander
 1 Prise Kurkuma
 Salz, aus der Mühle

Die Butter in einem Topf schmelzen. Kurkuma und Reis zugeben, kurz anbraten und mit der Butter vermischen. Mit 1 ½ Tassen Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Sobald der Reis kocht, die Kochplatte ausschalten und bei geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten ziehen lassen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter den fertigen Reis mischen.

Palak Paneer zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten, mit Korianderblättchen und Tomatenwürfeln garniert servieren.



Thomas Jehle

Som Tam und Bánh xèo: Papaya-Salat im Reis-Fladen

Zutaten für zwei Personen

Für den Papaya-Salat:

- 150 g grüne thailändische Papaya
- 1 Möhre
- 100 g Spargelbohnen
- 6 Kirschtomaten
- 1 Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL geröstete und gesalzene Erdnüsse
- 4 EL vegetarische Pilzsauce
- 2 EL dunkle Sojasauce
- 1 EL Tamarindenpaste
- 2 EL Palmzucker
- 1-2 Thai-Chilis
- 4 EL dunkle Sojasauce

Papaya halbieren und entkernen. Möhre schälen. Mit einem Sparschäler Streifen von der Möhre und der Papaya abziehen. In kaltes Wasser legen. Knoblauch abziehen. Thai-Chilis und Knoblauchzehe grob in einem großen, tiefen Mörser andrücken. Spargelbohnen klein schneiden und kurz in Wasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Die Hälfte der Spargelbohnen mit der Hälfte der Erdnüsse in den Mörser zugeben und leicht andrücken.

Kirschtomaten halbieren, ebenfalls in den Mörser geben und grob andrücken. Limette halbieren und Saft auspressen.

Pilzsauce, Sojasauce, Palmzucker, Limettensaft und Tamarindenpaste mit in den Mörser geben. Paste mit den restlichen Spargelbohnen und Papaya- und Möhrenstreifen vermischen. Dann restliche Erdnüsse hinzufügen. Mit Sojasauce abschmecken.

Für den Reis-Fladen:

- Ca. 100 g weißes Reismehl
- 125 ml Kokosmilch
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL Salz
- 2 TL Kurkuma
- 4 EL Mineralwasser
- Neutrales Öl, zum Anbraten

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in Ringe schneiden. Reismehl, Kurkuma und Salz in einer Schüssel vermischen. Kokosmilch, Frühlingszwiebel und Mineralwasser dazugeben und glattrühren. Kurz ruhen lassen. Der Teig sollte recht dünnflüssig sein. Ist er zu dick, noch etwas Wasser unterrühren. Teig in einer heißen Pfanne mit Öl ausbacken. Anschließend mit dem Papaya-Salat füllen.

Für die Garnitur:

- 4 Zweige Thai-Basilikum
- ½ Salatgurke
- 1 Frühlingszwiebel

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Gurke in Scheiben schneiden. Beides als Garnitur verwenden. Frühlingszwiebel putzen und ebenfalls als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Diehr

Ratatouille mit goldenem Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für die Ratatouille:

300 g passierte Tomaten
 1 Karotte
 ½ Zucchini
 1 rote Paprika
 1 gelbe Paprika
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Chilischote
 150 ml Weißwein
 2 EL Tomatenmark
 ½ TL getrockneter Thymian
 ½ TL getrockneter Rosmarin
 ¼ Bund glatte Petersilie
 1 Prise Zimt
 1 Prise Nelke
 neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte und eine halbe Zucchini schälen und in Streifen schneiden. Paprika halbieren und je eine Hälfte von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, sehr fein würfeln und Chili in kleine Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Karotten, Zwiebeln, Paprika, Zucchini und Tomatenmark darin kurz anbraten. Knoblauch und passierte Tomaten hinzugeben.

Alles kurz köcheln lassen und mit Weißwein auffüllen. Thymian, Rosmarin, Zimt, Nelke und Chili dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und ebenso unterheben.

Gewürze und Chili hinzufügen und alles zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous:

120 g Couscous
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone
 1 Stück Ingwer
 130 ml Sojamilch
 130 ml Gemüsefond
 ½ Bund Koriander
 1 EL Kurkumapulver
 ½ TL gemahlener Zimt
 1 Prise Nelke
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Sojamilch, Gemüsefond, Kurkuma, Ingwer, Zimt, Nelke und Knoblauch in einem Topf aufkochen und den Couscous hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous ca. 8 Minuten ziehen lassen. Zitrone halbieren und einen Esslöffel Zitronensaft auspressen und unter den Couscous rühren und nochmals ziehen lassen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, klein hacken und untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Juli 2021 ▪
Zusatzgericht von Alfons Schuhbeck



Gebackener Blumenkohl mit Rote-Bete-Meerrettich-Joghurt und Pistazien

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl: Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in Salzwasser 4 bis 5 Minuten bissfest kochen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen.
 ½ kleinerer Kopf Blumenkohl
 50 g doppelgriffiges Mehl
 1 Ei
 50 g Weißbrotbrösel
 Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Weißbrotbrösel in tiefe Teller geben. Die Blumenkohlröschen salzen, nacheinander in Mehl, Ei und Weißbrotbröseln wenden und bei 160 bis 170°C in Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Joghurt: Zitrone halbieren und Saft auspressen. Joghurt mit Rote-Bete-Saft und Meerrettich glattrühren. Mit Zitronensaft, Chilisalz und einer Prise Zucker abschmecken.
 150 g griechischer Joghurt
 3 EL Rote-Bete-Saft
 1 Zitrone
 1 TL Sahne-Meerrettich
 Mildes Chilisalz, zum Würzen
 1 Prise Zucker

Für die Garnitur: Pistazien und Blüten als Garnitur verwenden.
 2-3 essbare gelbe Blüten
 2 TL Pistazien

Den Joghurt mittig auf Teller verteilen, die Blumenkohlröschen drauf setzen. Mit Pistazien bestreuen und mit gelben Blüten garniert servieren.