

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Februar 2023** ▪  
**Vegetarische Küche mit Nelson Müller**



**Susanne Wagner-Zomotor**

**Malfatti mit Rote-Bete-Sauce und Parmesan-Chip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Malfatti:**

250 g Blattspinat  
 2 Eier  
 1 Zitrone, davon Abrieb  
 70 g Ricotta  
 30 g Ziegenfrischkäse  
 50 g Parmesan  
 2-3 EL Mehl, Type 405  
 2-3 EL Semola  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Spinat waschen, putzen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In Eiswasser abschrecken und ausdrücken. Fein hacken. Parmesan fein reiben und einen Teil zur Garnitur beiseitestellen. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Spinat mit Ricotta, Ziegenkäse, Zitronenabrieb, Parmesan, einem Ei und einem Eigelb vermengen. Mehl unterheben und zu einem glatten Teig verkneten. Nach Bedarf die Mehlmenge etwas variieren. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Mit zwei Esslöffeln Nocken formen und in siedendem Salzwasser garen lassen. Ggf. eine Probenocke kochen. Sobald sie auf der Oberfläche schwimmen noch kurz ziehen lassen, dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und warmstellen.

**Für die Rote-Bete-Sauce:**

1 große, vorgegarte Rote Bete Knolle  
 5 cm frischen Meerrettich  
 100 ml Sahne  
 100 ml Gemüsefond  
 50 ml Riesling  
 1 EL Wildpreiselbeeren aus dem Glas  
 1 g Soja-Lecithin  
 Salz, aus der Mühle

Rote Bete in Würfel schneiden mit Wein, Sahne und Gemüsefond in einem kleinen Topf aufkochen. Etwa 10 Minuten offen köcheln lassen. Wildpreiselbeeren und Lecithin dazugeben und mit einem Pürierstab mixen. Meerrettich reiben. Etwa 1 Esslöffel für die Garnitur zur Seite stellen. Rest in Sauce geben und einrühren. Mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Anrichten nochmals schaumig aufmixen.

**Für den Parmesan-Chip:**

60 g Parmesan  
 1 Prise Piment d'Espelette  
 ½ TL Paprikapulver, delikatesse

Parmesan reiben und mit Piment d'Espelette und Paprikapulver vermischen. Backblech mit Backpapier auslegen und mithilfe eines Dessertrings vier Kreise gleichmäßig mit Parmesan darauf ausstreuen. Für 5 Minuten in den Backofen geben, bis der Käse schmilzt und leicht goldbraun wird. Sofort herausnehmen und abkühlen lassen.

**Für die Garnitur:**

50 g Macadamianüsse

Macadamianüsse hacken und über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Aaron Bettner**

## **Zucchini-Süßkartoffel-Curry mit Kichererbsen und Basmati-Wildreis**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Basmati-Wildreis:**

100 g Basmati- & Wildreis  
Salz, aus der Mühle

Den Reis waschen und danach in einem kleinen Topf mit 120 ml Wasser bedecken. Mit Deckel bei hoher Hitze kurz aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und 10 Minuten leicht kochen lassen. Deckel abnehmen und 5 Minuten ohne Hitze ausdampfen lassen. Reis nicht umrühren, höchstens schwenken.

### **Für das Zucchini-Süßkartoffel-Curry:**

1 Süßkartoffel  
1 Zucchini  
100 g Kichererbsen, aus dem Glas  
3 cm Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
1 Limette, davon Abrieb  
1 rote Chili  
30 g Erdnüsse  
300 ml Gemüsefond  
300 ml cremige Kokosmilch  
½ Bund Koriander  
1 getrocknetes Kaffirlimettenblatt  
1-2 EL Currypulver  
1 TL Zucker  
2 EL Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erdnüsse grob hacken. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Beides mit einer Reibe zu einer groben Paste reiben. Chili abwaschen und in feine Ringe schneiden. Die Hälfte der Ringe als Topping bereitstellen. Süßkartoffel schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Halbkreise schneiden. Erdnüsse in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Öl anrösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zucchini in die gleiche Pfanne geben, kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In einem Topf 1 Esslöffel Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Süßkartoffel hinzugeben. Kurz anbraten, dann unter Rühren Knoblauch-Ingwer-Paste, Currypulver, Zucker, Chili, Salz und Pfeffer zufügen und 1-2 Minuten mit anrösten. Kaffirlimettenblatt in Topf geben und mit Fond und Kokosmilch ablöschen, bis alles bedeckt ist und köcheln lassen. Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen und zum Curry geben. Alles 10-15 Minuten köcheln lassen. Zuletzt Zucchini dazugeben und abschmecken. Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Curry damit abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter in feine Streifen schneiden. Zum Schluss über das Curry streuen.

Curry in einem tiefen Teller mit Reis anrichten und mit Erdnüssen, Koriander und Chili garnieren.



Isabella Farnleitner

## Bunter Rosenkohl-Salat mit Karotten-Zitrus-Dressing und Zitrus-Cracker

Zutaten für zwei Personen

### Für den Cracker:

½ Zitrone, davon Abrieb  
 ½ Orange, davon Abrieb  
 20 g kalte Butter  
 35 ml kalte Milch  
 75 g Dinkelmehl  
 1 Zweig Thymian  
 1 Prise Salz  
 Fleur de Sel, zum Bestreuen

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Kalte Butter in sehr kleinen Stückchen, sowie die kalte Milch dazugeben. Zitrone und Orange heiß abwaschen, Schale abreiben und zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Teig kneten. Auf einer bemehlten Fläche ausrollen und mit einem Messer in Cracker-Form schneiden. Cracker auf ein Blech legen, mit ganz wenig Wasser bepinseln und mit Fleur de Sel bestreuen. Je nach Dicke ca. 8 Minuten backen.

### Für den Rosenkohl-Salat:

250 g Rosenkohl  
 1 rote Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Zitrone  
 1 Orange  
 ½ Grapefruit  
 6 halb getrocknete Tomaten  
 100 ml Apfelessig  
 2 Zweige Thymian  
 35 g Salzmandeln  
 85 g Zucker  
 2 EL Butter  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Essig und Zucker aufkochen und Zwiebeln damit übergießen und zur Seite stellen.

Rosenkohl putzen, äußere Blätter entfernen und Röschen halbieren.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Butter goldbraun anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen. Rosenkohl mit dem Rest Butter und Thymian in der Pfanne anbraten, sodass sie bissfest bleiben. Eine Hälfte der Zitrone auspressen und Rosenkohl mit Saft würzen. Andere Zitronenhälfte mit in die Rosenkohlpfanne geben. Alles mit Pfeffer würzen.

Orange und halbe Grapefruit filetieren. Tomaten in kleine Stücke schneiden. Salzmandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten.

### Für das Karotten-Zitrus-Dressing:

2 Karotten  
 1 Orange, davon Saft und Abrieb  
 ½ Grapefruit  
 ½ Zitrone, davon Abrieb  
 3 cm Ingwer  
 ½ TL Kurkuma  
 50 ml Kokosmilch  
 2 EL Olivenöl

Karotten schälen, der Länge nach halbieren und in Stücke schneiden. In einem Topf mit kochendem Wasser bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten schonend weich garen. Anschließend abgießen und in ein hohes Gefäß geben. Ingwer schälen und fein reiben. Zitrone und Orange heiß abspülen und jeweils von einer Hälfte die Schale abreiben. Dann die Orange und Grapefruit auspressen. Saft zur Karotte in das Gefäß geben. Ingwer, Kokosmilch, Öl, Kurkuma und Orangen- und Zitronenabrieb dazu geben und alles mit einem Stabmixer zu einem cremigen Dressing mixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Dietmar Sahli**

## **Gedämpfter Fenchel mit Apfel-Dill-Glasur und Kartoffel-Orangen-Püree**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den gedämpften Fenchel:**

1 Fenchel  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Grün vom Fenchel entfernen. Fenchel in einzelne Blätter zerlegen. In einem Topf mit Dampfeinsatz ca. 15-20 Minuten garen. Auf einem Schneidebrett abkühlen lassen, dann in einzelnen Lamellen zerschneiden. Salzen und anschließend wiederum zur ursprünglichen, typischen Fenchelform zusammenbauen. Fenchel mit dem Bunsenbrenner abflämmen, damit er eine schöne Röstfarbe erhält. Im Backofen warmhalten.

### **Für die Apfel-Dill-Glasur:**

200 ml Apfelsaft  
½ Zitrone, davon Saft  
1 kleiner Bund Dill  
40 g Zucker  
Salz, aus der Mühle

Apfelsaft mit Zucker in einem kleinen Topf sirupartig einreduzieren. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Saft einer Zitronenhälfte auspressen. Dill in Glasur geben und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Glasur kurz vor dem Servieren über den Fenchel geben.

### **Für das Kartoffel-Orangen-Püree:**

500 g mehligkochende Kartoffeln  
1 Orange, davon Abrieb  
300 ml Orangensaft  
100 ml Milch  
30 g kalte Butter  
60 g Zucker  
1 Msp. Kurkuma  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln gut abwaschen, schälen und Schalen aufbewahren. Kartoffeln in Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser garen. Orange heiß abwaschen und Schale abreiben. Orangensaft mit Zucker und Orangenabrieb sirupartig einkochen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Kartoffelmasse durch ein Sieb streichen. Milch kurz erwärmen und Kartoffelschalen darin ziehen lassen. Schalen entfernen. Orangensirup und kalte Butter in die Milch einrühren und alles mit dem Püree vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### **Zur Garnitur:**

1 EL Fenchelsamen

Samen in einer Pfanne ohne Öl anrösten und in einem Mörser zerreiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.