

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. Mai 2020 ▪
“Vegetarische Küche“ mit Johann Lafer



Martin Baudrexel

Veganes ”Ceviche“ mit gebackenem Spargel und Teriyaki-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Spargel:

½ Bund grüner Spargel
2 EL Maisstärke
1 Msp. Kurkuma
Pankomehl, zum Panieren
Reismehl, zum Panieren
Rapsöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Den Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und 15 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Stärke mit etwas Wasser anrühren und mit Kurkuma gelb färben. Spargelstücke zuerst in Reismehl wenden, dann in die gelbe Wasser-Stärke Mischung geben und anschließend in Panko wälzen. Schritt zwei und drei wiederholen. Spargelstücke in heißem Rapsöl knusprig ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen.

Für das Süßkartoffel-Püree:

1 kleine Süßkartoffel
1 Schalotte
1 Limette
½ EL Traubenkernöl
2 Stängel Minze
2 Stängel Koriander
2 Stängel glatte Petersilie
1 Msp. Koriandersamen
Muskatnuss, zum Reiben
Olivenöl, zum Marinieren
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Muskatnuss reiben und 1 Messerspitze auffangen. Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Süßkartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden. Schalotte abziehen und grob würfeln. Koriandersamen in einem Mörser fein mahlen und in einer Pfanne rösten. In einem Topf etwas Öl erhitzen. Schalotten und Koriandersamen dazugeben und kurz anschwitzen. Süßkartoffeln hinzugeben, Wasser angießen, mit einer Prise Salz würzen und alles bei geschlossenem Deckel dünsten, dann zu Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, etwas Limettenabrieb, Muskatnuss und Traubenkernöl abschmecken. Püree durch ein feines Sieb streichen. Koriander, Petersilie und Minze abrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und in einer kleinen Schüssel mit etwas Olivenöl vermengen und auf das Püree verteilen. Salzen und pfeffern.

Für die marinierten Pilze:

2 Portobello-Pilze
½ kleine Thaichili
1 Limette
Weißer Sesam, zum Garnieren
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesam in einer Pfanne rösten. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Chili der Länge nach aufschneiden und fein schneiden. Von den Pilzen die Stiele entfernen und die Häute abziehen. Mit einem kleinen Löffel die Lamellen herauskratzen. Pilze kurz und heiß mit etwas Öl anbraten, in feine Streifen schneiden und mit Limettensaft und Chili marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam über die Pilze streuen.

Für die Teriyaki-Sauce: Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken.
1 Knoblauchzehe Sojasauce, Essig und den Zucker in einem Topf erhitzen und 20 Minuten
2 cm Ingwer köcheln lassen, bis die Mischung um die Hälfte reduziert ist. Vom Herd
1,5 EL dunkles Sesamöl nehmen und 1 Teelöffel Knoblauch, 1 Teelöffel Ingwer und Chiliflocken
60 ml Sojasauce hinzufügen. Etwas abkühlen lassen, dann Öl unterrühren. Sauce durch
40 ml Balsamicoessig ein feines Sieb passieren.
1 Msp. Chiliflocken
33 g brauner Zucker

Süßkartoffelpüree mithilfe eines Anrichte-Ringes auf tiefe Teller verteilen.
Salat auf das Püree geben. Die marinierten Pilzstreifen auf die Kräuter
auf dem Püree platzieren. Auf jeden Teller zwei Stück gebackenen
Spargel setzen. Um das Püree herum jeweils 1-2 EL der Sauce träufeln.



Mario Kotaska

Zweierlei Spargel mit pochiertem Bio-Ei und Morchel-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für den grünen Spargel:
6 Stangen grüner Spargel
100 g Kataifi-Teig
2 Eier
Butterschmalz, zum Ausbacken
Salz, aus der Mühle

Die grünen Spargelstangen von oben nach unten im unteren Drittel schälen, in gesalzenem Wasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Eier trennen, Eiklar auffangen und verquirlen. Auf einem Geschirrtuch gut abtrocknen und jede Stange durch verquirltes Eiklar ziehen und mit Kataifi-Teig umwickeln. Der grüne Kopf sollte noch zu sehen sein. Im ausgelassenen Butterschmalz goldgelb ausbacken. Spargel aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Möchte man einen farbenfrohen Teller herrichten, lohnt es sich, den grünen Spargel in Eiswasser zu legen, denn dadurch intensiviert sich seine grüne Farbe.

Für den weißen Spargel:
6 Stangen weißer Spargel
4 Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
1 Orange
1 TL grober Senf
4 Zweige Estragon
Zucker, zum Aktivieren
Salz, aus der Mühle

Weißer Spargel komplett schälen und in dünne Rauten schneiden. In einer Pfanne mit Salz und Zucker aktivieren (Salz und Zucker entziehen dem Spargel das Wasser) und schwitzen lassen. Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und mit etwas Orangensaft marinieren. Estragon abbrausen, trockenwedeln und hacken. Orange filetieren und mit gehacktem Estragon unterziehen. Tomaten waschen, trockentupfen, halbieren, entkernen und unter die Orangenfilets heben. Mit grobem Senf abschmecken. Spargel und Zwiebeln untermengen.

Für das Ei:
4 Eier
4 EL Essig
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle

Eier getrennt in Schälchen aufschlagen. Lorbeerblatt abzupfen. Gesalzenes Wasser mit Lorbeerblatt und Essig abschmecken und aufkochen. Mit einem Suppenlöffel einen Strudel erzeugen und Eier einzeln hinein gleiten lassen. Wachsweich pochieren, mit einer Schaumkelle entnehmen und neben dem grünen Spargel anrichten.

Für die Vinaigrette:
10 mittelgroße Morcheln
50 g Pinienkerne
50 g Butter
4 cl Sherry Cream
2 EL hochwertiges Olivenöl
50 ml Geflügelfond
4 cl alter Balsamico
2 Zweige Kerbel

Butter in einen Topf geben und Nussbutter herstellen. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Morcheln putzen, in feine Streifen schneiden und in brauner Butter anbraten. Mit Sherry und Geflügelfond ablöschen und fast vollständig einreduzieren lassen. Mit Balsamico und Olivenöl marinieren und vor dem Servieren mit gerösteten Pinienkernen und Kerbel verfeinern. Einige Pinienkerne über das pochierte Ei geben.

Für das Öl: Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Olivenöl und Salz vermengen und alles fein mixen.
2 EL Olivenöl
2 Zweige Basilikum
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Radieschen waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Kerbel abbrausen und trockenwedeln. Das Gericht mit Kerbel und Radieschen garnieren.
2 Radieschen
2 Zweige Kerbel

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ralf Zacherl

Topfpflanzerl mit Spinat-Nussbutter-Creme und Spargel

Zutaten für zwei Personen

Für die Pflanzlerl:

80 g getrocknete Weißbrotwürfel
 250 g Quark
 1 Ei
 2 TL Butter
 1 TL ChilisaUCE
 3 Zweige Liebstöckel
 1 Msp. Backpulver
 1 Prise Zucker
 Geröstete, gemahlene Korianderkörner,
 aus der Mühle
 Muskatnuss, zum Reiben
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Quark mit Ei und Backpulver mixen, kräftig mit Salz, Muskat, Koriander, einer Prise Zucker und etwas ChilisaUCE abschmecken und über das Knödelbrot geben. Die Masse ziehen lassen. Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Liebstöckel zur Knödel-Quarkmasse geben und einarbeiten. Gegebenenfalls erneut abschmecken und dann vier große Pflanzlerl formen. Pflanzlerl in einer beschichteten Pfanne in Öl langsam beidseitig anbraten. Sobald sie Farbe angenommen haben, Butter zugeben und im vorgeheizten Backofen ca. 18 Minuten fertig garen.

Für die Spinatcreme:

100 g frischen Blattspinat
 30 g mehligkochende Kartoffeln
 2 Knoblauchzehen
 60 g Butter
 100 ml Gemüsefond
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und diese halbieren. Eine Knoblauchzehe abziehen und hacken. Die andere Knoblauchzehe andrücken. Kartoffeln mit gehacktem Knoblauch in dem Gemüsefond weichkochen. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Butter in einen Topf geben und zerlassen. Angedrückte Knoblauchzehe, Rosmarin und Thymian hinzugeben und eine Nussbutter herstellen. Vor der Weiterverarbeitung die flüssige Butter durch ein Sieb passieren. Spinat putzen und in die heiße Kartoffelbrühe einrühren, einmal aufkochen lassen, in einen Mixer geben und fein pürieren. Nussbutter untermixen und mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für den Spargel:

500 g weißer Stangenspargel
 8 Radieschen
 2 TL Butter
 2 EL Ahornsirup
 100 ml trockener Riesling
 2-3 EL Apfelessig
 Pflanzenöl, zum Braten
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Für den marinierten Spargel den Spargel schälen, Enden ca. 1-2 cm abschneiden und die drei dicksten Stangen mit dem Spargelschäler in dünne, lange Spargelscheiben schälen und beiseitelegen. Die Hälfte der Radieschen waschen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden, zu den Spargelscheiben legen und mit Salz, Zucker und Essig süßsauer marinieren.

Für den gebratenen Spargel restlichen Spargel der Länge nach vierteln, dann in Stifte halbieren und mit Salz und Zucker im Verhältnis 2:1 marinieren. Restliche Radieschen je nach Größe halbieren oder vierteln. Spargelstifte mit wenig Öl in einer Pfanne goldbraun anbraten. Sobald sie Farbe angenommen haben, Butter und Radieschenecken zugeben und ca. 2-3 Minuten mitbraten. Alles mit Weißwein ablöschen und den Ahornsirup zugeben.

Für die Garnitur:

2 Blätter Spinat

Spinatblätter putzen und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. Mai 2020 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Möhren-Kardamom-Schmarren mit Bergkäse

Zutaten für zwei Personen

Für die Kardamom-Möhren:

150 g Möhren
½ Chilischote
½ EL Honig
1 Kardamomkapsel
1 EL Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Möhren von Enden befreien, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kardamomkapsel aufbrechen und die Samen aus den Schalen lösen. Im Mörser zerstoßen. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Möhren mit Kardamom und Chili in heißem Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne anschwitzen. Honig zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermischen.

Für den Schmarren:

1 Limette
3 Eier, Größe M
60 ml Milch
25 g Sauerrahm
50 g Bergkäse
2 EL Olivenöl
½ Bund Schnittlauch
20 g Weizenmehl, Typ 405
1 Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 185 Grad Heißluft vorheizen.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Mehl mit Milch, Sauerrahm, 2 Prisen Salz, etwas Pfeffer und Muskat verrühren. Eier aufschlagen und zur Masse hinzugeben und mit dem Schneebesen verrühren. Danach über die Kardamom-Möhren in die Pfanne gießen und etwas verrühren. Den Bergkäse grob reiben und darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 15-20 Minuten goldbraun backen.

Zwischendurch den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Den Schmarren aus dem Backofen nehmen, mit zwei Pfannenwendern zerpuffen und bei geringer Hitze auf dem Herd nachbraten, sodass alle Seiten schön braun werden. Etwas Schnittlauch darüber streuen und vermengen. Mit Pfeffer nachwürzen. Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen, die Schale abreiben und über den Schmarren geben. Zum Schluss mit Olivenöl und übrigem Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.