

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07. Oktober 2020 ▪  
Tagesmotto „Vegetarische Küche“ mit Alexander Kumptner



**Maximilian Zindel**

**Linguine mit Kräuterseitlingen in zitroniger Weißwein-Sahnesauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Linguine:**

3 Eier  
½ EL Olivenöl  
300 g Mehl  
1 Prise Salz  
Mehl, für die Arbeitsfläche

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche geben und in die Mitte eine Kuhle formen. Eier, Salz und Öl in die Kuhle geben.

Zunächst mit einer Gabel vorsichtig das Ei verquirlen. Nach und nach etwas Mehl vom Rand mit einarbeiten, bis eine sämige Masse entsteht. Dann mit dem restlichen Mehl verkneten.

Sobald der Teig weder an den Händen noch an der Arbeitsfläche kleben bleibt, von Hand oder mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und in die gewünschte Form in etwa 4 mm dünne Linguine schneiden. Etwas Mehl über die Nudeln geben.

Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln in das Wasser geben. 3-4 Minuten kochen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**Für die Kräuterseitlinge in Weißwein-Sahnesauce:**

250 g dicke Kräuterseitlinge  
1 Zitrone  
40 g Butter  
150 ml Sahne  
50 ml trockener Weißwein  
1 Bund Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.

Die Kräuterseitlinge putzen und knapp über dem Stiel abschneiden. Die Stiele und Köpfe erst in Scheiben und dann in Streifen schneiden, so dass sie in etwa die Dicke von Spaghetti haben.

Die Pilze zur geschmolzenen Butter geben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei etwas höherer Temperatur anbraten. Mit Weißwein ablöschen und ca. 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten.

Die Sahne steif schlagen, unterheben und kurz unter Rühren aufkochen. Die Temperatur reduzieren und rühren, bis die Sahne leicht eindickt.

Zitrone auspressen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch abbrausen, in kleine Ringe schneiden und dazugeben. Zum Schluss mit Linguine vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Simon Maus**

## **Falafel mit lauwarmen Bulgursalat, gerösteten Pinienkernen und Minz-Joghurt**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Falafel:**

250 g Kichererbsen aus dem Glas  
 2 Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ Zitrone  
 1 EL Olivenöl  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 1 Zweig Koriander  
 1 TL Ras el Hanout  
 1 TL Kreuzkümmel  
 1 TL Curry  
 1 TL Ducca  
 3 EL Buchweizen-Mehl  
 1 TL Backpulver  
 Neutrales Öl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf circa 170 Grad erhitzen.

Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln und im Mixer zerkleinern.

Schalotten und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Kichererbsen, Schalotten, Knoblauch, Olivenöl, Ras el Hanout, Kreuzkümmel, Curry, Ducca, Salz, Pfeffer und Backpulver zur Kräuter-Masse hinzugeben. Zitrone auspressen und 1 TL vom Saft hinzufügen. Alles zu einer homogenen Masse mixen. Buchweizen-Mehl danach dazugeben und erneut mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse ca. 40 g schwere Bällchen formen und für 2-4 Minuten in Öl frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für den Bulgursalat mit Pinienkernen:**

100 g Bulgur  
 90 g Kirschtomaten  
 50 g Gurke  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ Zitrone  
 50 g Granatapfelkerne  
 40 g Pinienkerne  
 2 EL Tomatenmark  
 500 ml Gemüsefond  
 1 TL Ras el Hanout  
 4 Stängel glatte Petersilie  
 Neutrales Öl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond im Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In etwas Öl in der Pfanne anschwitzen. Sobald die Schalotten und der Knoblauch glasig sind, den Bulgur mit etwas Salz dazugeben und bei gleicher Temperatur warten, bis er glasig ist. Danach etwas heißen Gemüsefond hinzugeben und die Hitze etwas herunterdrehen. Nach und nach den Fond eingießen, sobald der Bulgur die Flüssigkeit aufgesogen hat.

Zitronensaft auspressen und den Saft mit Ras el Hanout, Salz, Pfeffer und Tomatenmark zum Bulgur geben. Gut umrühren und ziehen lassen.

Währenddessen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Kirschtomaten vierteln und die Gurke in feine Würfel schneiden. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Sobald der Bulgur gar und schlotzig ist, mit Tomaten, Gurke, Petersilie Pinienkernen und Granatapfelkernen in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Minz-Joghurt:** Minze abbrausen, trockenwedeln und in einem Mixer zerkleinern.  
1 Knoblauchzehe Knoblauch abziehen und auspressen.  
1 Limette Joghurt, Quark, Knoblauch, Minze, Kreuzkümmel, Honig und Olivenöl mit  
100 g griechischer Joghurt (10 %) einem Schneebesen gut verrühren, so dass eine homogene Masse  
2 EL Quark entsteht. Etwas Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Den  
1 Msp. Honig Minz-Joghurt mit Limettensaft- und Abrieb, Salz und Pfeffer gut  
½ TL Olivenöl abschmecken.  
1 Bund Minze  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Jasmin Fuchs**

## **Dreierlei Knödel mit Tomaten-Kürbis-Ragout**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Pilzknödel:**

1 Scheibe altbackenes Weißbrot  
 100 g braune Champignons  
 1 EL getrocknete Pilze  
 ½ Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Ei  
 50 ml Milch  
 1 EL Butter  
 100 g Mehl  
 50 g Semmelbrösel  
 1 Muskatnuss  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die getrockneten Pilze in Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und jeweils die Hälfte hacken. Frische Pilze putzen und fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Champignons in einer Pfanne mit Butter andünsten.

Brot würfeln und mit Milch begießen. Ei und die eingeweichten Pilze mit dem dazugehörigen Wasser hinzufügen. Die gebratenen Zwiebeln hier ebenfalls dazugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Semmelbrösel hinzufügen und zu einem weichen, formbaren Teig kneten. Daraus kleine Knödel formen und in Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

### **Für den Spinatknödel:**

150 g frischer Blattspinat  
 ½ Zwiebel  
 ½ Knoblauchzehe  
 1 Scheibe altbackenes Weißbrot  
 1 Ei  
 30 g Quark  
 50 ml Milch  
 20 g Parmesan  
 100 g Mehl  
 50 g Semmelbrösel  
 1 EL Butter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brot klein schneiden. Mit Milch und Ei vermischen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Butter anschwitzen. Spinat grob hacken und kurz darin anbraten.

Spinat anschließend mit 5 EL geriebenem Parmesan, Quark, Salz und Pfeffer vermengen. Mehl und Semmelbrösel hinzufügen. Kleine Knödel daraus formen und in Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

### **Für den Rote-Bete-Knödel:**

1 Scheibe altbackenes Weißbrot  
 1 Knolle vorgekochte Rote Bete  
 2 cm Meerrettich  
 ½ Zwiebel  
 1 Zitrone  
 1 Ei  
 100 g Mehl  
 1 EL Butter  
 50 g Semmelbrösel  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, würfeln und in Butter andünsten.

Brot würfeln. 3/4 der Rote-Bete-Knolle pürieren und über das gewürfelte Brot geben. Verrühren und kurz ziehen lassen.

Rest der Rote Bete in Stückchen schneiden und mit Ei vermengen. 3 EL Meerrettich und 1 EL Zitrone reiben und zugeben. Mit Rote-Bete-Brot-Mischung und Zwiebeln vermengen. Mit Mehl und Semmelbröseln binden. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und zu kleinen Bällchen formen. In Salzwasser ca. 10 Minuten kochen.

ZDF/Norman Kalle

**Für das Tomaten-Kürbis-Ragout:**

200 g Hokkaido-Kürbis  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Tomatenmark  
100 ml Gemüfefond  
4 EL dunkler Balsamicoessig  
2 EL Olivenöl  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Oregano  
1 Zweig Salbei  
½ TL Cayennepfeffer  
1 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Mit Tomatenmark in Öl anschwitzen. Kürbis würfeln. Thymian, Oregano und Salbei abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Kräuter und Kürbis in die Pfanne mitgeben. Mit Balsamicoessig, Cayennepfeffer, Zucker, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Mit Fond ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. 10 Minuten vor Schluss Kirschtomaten häuten, würfeln und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer erneut abschmecken.

**Zum Anrichten:**

3 Zweige Rucola  
3 EL Mandelblättchen  
10 g Parmesan  
4 EL Butter  
1 Zweig Thymian

Je einen Knödel in heißer Butter schwenken. Knödel rausholen und die Mandelblättchen in der Pfanne rösten. Thymian abrausen, trockenwedeln und abzupfen. Parmesan reiben. Rucola abrausen und trocknen.

Knödel auf dem Tomaten-Kürbis-Ragout anrichten. Parmesan, Mandelblättchen und Thymian darüber streuen, mit Rucola garnieren und servieren.



**Mardiros Tavit**

## **Wok-Gemüse mit Kokosmilch und Jasminreis**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Wok-Gemüse mit**

#### **Kokosmilch:**

- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 Gemüsezwiebel
- 40 g frische Pfifferlinge
- 40 g frische Austernpilze oder Champignons
- 80 g Zuckerschoten
- 1 Pastinake
- 1 Stange Lauch
- 1 mittelgroßer Apfel
- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL Honig
- 4 EL Kokosöl
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 2 EL Curry
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Cayennepfeffer
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für den Jasminreis:**

- 200 g Jasminreis
- 40 g Butter
- Salz, aus der Mühle

Die Paprika entkernen, die Zwiebel abziehen und den Apfel entkernen. Alles in gleichgroße Stücke (circa 2 cm dick) schneiden.

Lauch putzen und in Ringe schneiden. Karotte und Pastinake schälen und in Scheiben schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Kokosöl in einem Wok erhitzen. Kurkuma, Cayennepfeffer, Curry, Salz und Pfeffer kurz im Öl mitrösten.

Nacheinander Karotte, Zwiebel, Pilze, Paprika, Pastinake, Apfel, Zuckerschoten und Lauch im Gewürz-Öl braten. Zuletzt den Honig hinzufügen, verrühren und mit Kokosmilch aufgießen. Nach 5 Minuten mit Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Bei wenig bis mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und über das Gericht streuen.

Den Reis waschen und in einen Topf geben. Mit 300 ml kaltem Wasser aufgießen, bis der Reis gut bedeckt ist. Gut salzen und den Topf ohne Deckel zum Kochen bringen, anschließend die Hitze reduzieren.

Den Deckel aufsetzen und den Reis bei geringer Hitze quellen lassen. Nach ca. 12 Minuten den Topf öffnen und die Butter in den Reis unterrühren. Eventuell nachsalzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Oktober 2020** ▪  
**Zusatzgericht von Alexander Kumptner**



**Mediterranes Gemüse mit Ricotta-Zitronen-Creme und Kräutersalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das mediterrane Gemüse:**

300 g Zucchini  
 2 rote Paprika  
 1 gelbe Paprika  
 100 g Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Chilischote  
 1 Zitrone  
 1 TL Tomatenmark  
 150 ml Gemüsefond  
 3 EL Olivenöl  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Stielansätze der Zucchini wegschneiden, Paprika von Strünken und Kernen befreien. Gemüse in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und in Öl anschwitzen. Zuerst Paprika zugeben, danach Zucchini bei etwas erhöhter Temperatur mitbraten. Tomatenmark einrühren, kurz mitbraten und mit Gemüsefond aufgießen.

Gemüse kurz köcheln lassen. Chili entkernen, klein hacken und dazugeben. Zitronenschale abreiben und hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

**Für die Ricotta-Zitronen-Creme:**

1 Zitrone  
 400 g Ricotta  
 40 g Parmesan  
 50 g Pinienkerne  
 4 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Zitrone abreiben und auspressen. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Einige für die Garnitur beiseitestellen und den Rest hacken.

Ricotta mit Parmesan, Pinienkernen, Öl und 3 EL Zitronensaft- und etwas Abrieb gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Kräutersalat:**

80 g Frisée  
 1 Zitrone  
 3 EL weißer Balsamico  
 3 EL Olivenöl  
 20 g rotes Basilikum  
 20 g Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frisée abbrausen und zerpfücken. Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Zusammen in eine Schüssel geben und mit Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer in den marinieren. Etwas Zitronenschale abreiben, zugeben und verrühren.

Ricotta-Zitronen-Creme auf Tellern anrichten. Gemüse in die Mitte der Creme geben und den Kräutersalat darauf anrichten. Mit Olivenöl beträufeln, mit restlichen Pinienkernen garnieren und servieren.