

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. März 2023** ▪  
**Vegetarische Küche mit Johann Lafer**



**Mona Hemme-Stromeyer**

**Mit Mango-Tamari-Sauce überzogene  
Blumenkohlröschen im Tempura-Pankomantel mit  
zweierlei Pflaume, rotem Bulgur, Frühlingszwiebel-  
Sesam-Topping und Petersilien-Öl**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Blumenkohl:**  
 1 Blumenkohl  
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Wenn die Röschen zu groß sind, hat der Blumenkohl nach dem Frittieren noch zu viel Biss.

**Für den Tempura-Teig:**  
 80 g Weizenmehl  
 15 g Speisestärke  
 5 g Backpulver  
 200 g Pankomehl  
 1 Prise Salz  
 200 ml Eiswasser

Weizenmehl, Stärke, Backpulver und Salz verrühren. Anschließend mit eiskaltem Wasser kurz, aber kräftig in einer Rührmaschine aufrühren und nochmals kaltstellen, bis der Teig benötigt wird.

Blumenkohlröschen durch den Tempurateig ziehen und in Panko wälzen. Anschließend in 170 Grad heißem Fett ausbacken, bis die Röschen goldbraun-knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren den Blumenkohl leicht mit der Mango-Tamari-Sauce überziehen und sofort servieren.

**Für die Sauce:**  
 200 ml Mangosaft  
 1,5 EL Tamari  
 1 EL Hosinsauce  
 ½ EL vegetarische Austernsauce  
 1 TL Stärke

Mangosaft ca. um die Hälfte einreduzieren. Dann Tamari, Hosinsauce und vegetarische Austersauce hinzugeben und mit etwas Stärke abbinden, nochmals kurz aufkochen. Sauce zur Seite stellen und etwas abkühlen lassen.

**Für die Pflaumen:**  
 8 Pflaumen  
 1-2 EL Gelierzucker

Pflaumen waschen. Vier Pflaumen klein schneiden und entkernen. Mit Gelierzucker in einer Pfanne anschwitzen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb passieren.

Restliche Pflaumen mit einem Bunsenbrenner abflämmen (zunächst die Schale), dann klein schneiden, entfernen und erneut abflämmen.

**Für den Bulgur:**  
 250 g Bulgur  
 375 ml Rote-Bete-Saft  
 100-200 ml Gemüsefond  
 1-2 TL Tamari

Gemüsefond in einen Topf geben und einreduzieren lassen. Bulgur im Rote-Bete-Saft einmal aufkochen lassen und dann bei geringer Temperatur ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit Fond und Tamari abschmecken.

**Für das Öl:** Traubenkernöl auf 60-70 Grad erhitzen, Petersilie hineingeben und etwas ziehen lassen. Abkühlen lassen und mit dem Stabmixer fein pürieren.  
1 Bund glatte Petersilie  
200 ml Traubenkernöl  
Salz, aus der Mühle  
Durch ein feines Sieb passieren, dann etwas salzen.

**Für das Topping:** Frühlingszwiebel putzen und in feine Streifen scheiden. Gericht mit Frühlingszwiebel, Sesam und Daikonkresse garnieren.  
1 Frühlingszwiebel  
1 EL schwarzer Sesam  
1 EL weißer Sesam  
1 Beet Daikonkresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sarah Gellesch**

## **Falafel mit Taboulé und Tsatsiki**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Falafel:**

125 g Kichererbsen, aus der Dose  
 ½ Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Zweige Petersilie  
 ½ TL Kreuzkümmel  
 ½ TL Kurkuma  
 4 EL Mehl  
 ½ TL Backpulver  
 Chilipulver, zum Abschmecken  
 150 ml Pflanzenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit kaltem Wasser gut abspülen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch und Petersilie pürieren, bis eine Art Paste entsteht.

Kreuzkümmel, Kurkuma, Chili, Salz und Pfeffer hinzufügen und noch einmal durchpürieren, bis alles gut vermischt ist.

Paste in eine Schüssel geben und das Mehl löffelweise hinzugeben und mit einer Gabel gut untermischen. Zuletzt das Backpulver untermischen, bis alles glatt ist. Ist der Teig noch zu matschig, einfach noch etwas Mehl hinzugeben.

Teig mit zwei Löffeln zu Nockerl/ Bällchen formen. Öl in einem Topf auf höchster Stufe erhitzen.

Falafel in das heiße Öl geben und etwa 2-4 Minuten unter Wenden ausbacken, bis sie braun und knusprig sind. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für den Taboulé-Salat:**

75 g Bulgur  
 2 mittelgroße Tomaten  
 ¼ Salatgurke  
 1 Frühlingszwiebel  
 ½ Zitrone, davon Saft  
 100 ml Gemüsefond  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 4 Stängel Minze  
 2 ½ EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bulgur in eine Schüssel geben, mit reichlich kochendem Gemüsefond übergießen und ca. 20-25 Minuten quellen lassen.

Tomaten und Gurke würfeln, Frühlingszwiebel fein schneiden. Petersilie und Minze hacken. Bulgur abgießen und abkühlen lassen. Mit dem Gemüse und den Kräutern mischen. Zitronensaft auspressen. Kurz vor dem Servieren mit einem Spritzer Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.

### **Für der Tsatsiki:**

150 g griechischer Joghurt  
 ½ Salatgurke  
 2 Knoblauchzehen  
 ½ Zitrone, davon Saft  
 Olivenöl, zum Garnieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke schälen und grob raspeln. Rasper salzen und zur Seite stellen, bis sich der Gurkensaft absetzt.

Knoblauch abziehen und in den Joghurt pressen. Die geraspelte Gurke entweder mithilfe eines feinen Siebes abgießen oder in einem sauberen Tuch ausdrücken, sodass der ganze Saft abgepresst wird. Ausgedrückte Gurke zum Joghurt geben und unterrühren. Einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Etwas ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Olivenöl beträufelt garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Chau Duc Doan**

## **Spaghetti mit Champignonsauce und gebratenen Kräuterseitlingen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Nudelteig:**

200 g Mehl, Type 00  
1 ½ Eier  
1 TL Olivenöl  
1 Prise Salz

Das Mehl auf eine Arbeitsfläche geben und mittig eine Mulde formen. Eier, Öl und eine Prise Salz in die Mulde geben und mit einer Gabel mixen. Langsam mit dem Mehl verbinden und anschließend den Teig kneten, bis er den „Drücktest“ besteht. Drücktest: Den Teig drücken. Der Teig muss leicht zurückspringen.

Den Teig mithilfe einer Nudelmaschine ausrollen und in Spaghetti schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti für 1-2 Minuten kochen.

### **Für die Pilzsauce:**

400-700 g braune Champignons  
3-4 Schalotten  
1-2 Knoblauchzehen  
5-10 g Parmesan  
200-400 ml Sahne  
30 g Butter  
30-80 ml Weißwein  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und klein schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Anschließend die Pilze in einer heißen Pfanne mit Olivenöl anbraten. Sobald die Pilze die gewünschten Röstaromen erreicht haben, Schalotten und Knoblauch hinzufügen. Nach 2-3 Minuten Weißwein hinzugeben und den Alkohol verkochen lassen. Anschließend die Sahne hinzufügen. Die Sauce auf die gewünschte Konsistenz reduzieren und anschließend Salz und Butter verfeinern. Sauce durch ein Sieb passieren, dann zurück in die Pfanne geben.

Parmesan reiben. Spaghetti in die Sauce geben, schwenken und für wenige Minuten ziehen lassen. Dabei noch ein etwas Kochwasser der Spaghetti sowie Parmesan hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Kräuterseitlinge:**

2 Kräuterseitlinge  
30 g Butter  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge halbieren und „einritzen“. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten (mit der angeritzten Seite nach unten in die Pfanne legen). Nach wenigen Minuten wenden und Butter, Thymian und Rosmarin hinzugeben. Mit einem Löffel die Butter immer wieder über den Pilz gießen, bis der Pilz eine schöne Farbe bekommen hat.

### **Für die Garnitur:**

1-2 Zweige Basilikum

Gericht mit Basilikum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**André Bloeute**

## **Ravioli mit Pilzfüllung, Tomatensauce, Zuckerschoten und karamellisierten Walnüssen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Nudelteig:**

300 g Mehl, Type 00  
50 g Hartweizengrieß  
2 Eier, Kl. M  
2 TL Olivenöl  
1 Prise Salz

Das Mehl, Grieß und Salz vermengen. Eine Mulde bilden, das Ei und Olivenöl hineingeben und mit der Hand vermengen. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie im Kühlschrank ruhen lassen. Mit der Nudelmaschine dünn ausrollen.

### **Für die Füllung:**

100 g braune Champignons  
150 g Austernpilze  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
50 g Parmesan  
2 EL Butter  
100 ml Weißwein  
50 g Walnüsse  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und klein schneiden. Schalotten abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und reiben. Butter in einer Pfanne erhitzen und Pilze, Schalotten und Knoblauch hinzugeben. So lange bei mittlerer Hitze braten, bis das Wasser verdampft ist. Mit Weißwein ablöschen und wieder einkochen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben. Pilz-Mischung, Parmesan und Walnüsse in den Mixer geben und alles zu einer Masse mixen. Füllung in einen Spritzbeutel füllen.

Füllung auf den ausgerollten Nudelteig geben und Ravioli herstellen. In Salzwasser al dente kochen.

### **Für die Tomatensauce:**

500 ml passierte Tomaten  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
30 g Basilikum  
20 g Oregano  
15 g brauner Zucker  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und reiben. In das Olivenöl geben und mit braunem Zucker und Salz würzen. Wenn die Schalotten glasig sind mit Tomaten ablöschen und alles einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum und Oregano klein hacken und in die fertige Sauce geben. Sauce pürieren und ggf. durch ein Sieb passieren.

### **Für die Zuckerschoten:**

100 g Zuckerschoten  
Salz, aus der Mühle  
Eiswasser

Zuckerschoten 5 Minuten in kochendes, gesalzenes Wasser geben. Anschließend direkt in eine Schüssel mit Eiswasser geben. In Rauten schneiden.

### **Für die Walnüsse:**

100 g Walnüsse  
25 g brauner Zucker

Walnüsse grob hacken und ohne Fett in der Pfanne rösten. Zucker hinzugeben und leicht schmelzen. 100 ml Wasser hinzufügen und karamellisieren lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 15. März 2023 ▪  
Zusatzgericht von Johann Lafer



### Quinoa-Pancakes mit Birnen-Granatapfel-Kompott

Zutaten für zwei Personen

**Für das Kompott:**

1 kleiner Granatapfel, ca. 150 g  
1 Birne, ca. 150 g  
65 ml Birnensaft (möglichst frisch aus dem Entsafter)  
½ TL Birnendicksaft  
½ TL pflanzliches Bindemittel/Stärke (aus dem Bioladen oder Reformhaus)

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Granatapfel halbieren. Eine Hälfte auspressen und den Saft auffangen. Die andere Hälfte des Granatapfels mit der Schnittfläche in die Hand nehmen und die Kerne mit einem Kochlöffel über einer Schüssel herausschlagen (Vorsicht, das spritzt!).

Birne vierteln, entkernen, schälen und längs in dünne Scheiben schneiden.

Den aufgefangenen Granatapfelsaft mit dem Birnensaft und dem Birnendicksaft in einem Topf aufkochen. Das Bindemittel mit 2 EL kaltem Wasser gut verrühren, zum Saft geben und alles unter Rühren aufkochen. Die Birnenscheiben und Granatapfelkerne hinzufügen, dann den Topf vom Herd nehmen und das Kompott abkühlen lassen.

**Für die Pancakes:**

25 g gepuffte Quinoa  
1 TL Apfelessig  
150 ml Mandeldrink  
75 g Dinkelmehl, Type 630  
1 EL Maisstärke  
1 TL Backpulver  
1-2 EL Kokosblütenzucker  
2 EL Kokosöl + Kokosöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Kokosöl langsam schmelzen, bis es flüssig ist. In einer Schüssel Dinkelmehl, Quinoa, Maisstärke, Backpulver, Kokosblütenzucker und eine Prise Salz vermischen. Kokosöl, Apfelessig und Mandeldrink zugeben und alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

Eine große beschichtete Pfanne erhitzen. Etwas Kokosöl hineingeben und pro Pancake 2–3 EL Teig in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 2–3 Minuten goldbraun braten. Die fertigen Pancakes im vorgeheizten Backofen warm halten, bis der ganze Teig verbraucht ist.

**Für die Garnitur:**

1-2 Zweige Minze

Pancakes mit Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.