

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 5. April 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Felix Weis

Gyoza mit japanischem Sesam-Spinat, Soja-Dip und Kartoffelstroh

Zutaten für zwei Personen

Für den Gyoza-Teig:
(12 Taschen)

100 g Weizenmehl, Type 405

50 ml Wasser aufsetzen. Heißes Wasser und Mehl zusammenrühren, bis die Teigmasse gut vermischt ist. Dann den Teig mit der Hand gut durchkneten, halbieren und zu kleinen Kugeln formen. Diese in Frischhaltefolie einpacken und für 20-30 Minuten ruhen lassen.

Für die Gyoza-Füllung:

6-8 Shiitake
 1 Möhre
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 2 cm Ingwer
 1 EL japanische Sojasauce
 1 TL Sake
 1 EL Sesamöl
 Butter, zum Braten
 ½ EL Salz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die feingehackten Pilze in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Anschließend die feingehackten Schalotten in etwas Butter andünsten.

Ingwer und Knoblauch fein reiben, Möhre fein raspeln und zusammen zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Kurz durchschwenken. Sojasauce, Sake, Sesamöl und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Dann die Pilze in die Pfanne geben und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Dann Pfanne vom Herd nehmen und bis zur Füllung der Taschen beiseitestellen.

Für den Soja-Dip:

2 EL Sojasauce
 2 EL japanischer Reisessig
 1 TL Sesamöl

Alle Zutaten für die Sauce mischen und die Teigtaschen in die Sauce dippen, wenn man sie isst.

Für die Zubereitung der Taschen:

Kartoffelmehl, zum Ausrollen
 Pflanzenöl, zum Braten

Arbeitsfläche mit dem Kartoffelmehl bestäuben, Teig 1 mm dünn ausrollen und Teigfladen von ca. 8-10 cm Durchmesser ausstechen. Mit ca. 1 Esslöffel Füllung belegen und die Tasche zusammenfalten, so dass ein Halbmond entsteht.

In eine Pfanne etwas Pflanzenöl geben und heiß werden lassen. Nun die Teigtaschen einseitig anbraten. Pfanne 5 mm tief mit Wasser befüllen, einen Deckel drüberlegen und auf mittlerer Hitze für ca. 4 Minuten dünsten. Dann den Deckel entfernen und die fertigen Teigtaschen auf einem Teller servieren.

Für den Spinat:

300 g frischer Babyspinat
 40 g weiße Sesamsaat
 2 EL Mirin
 1 EL japanische Sojasauce
 1 TL Zucker
 1 Prise Salz
 Eiswasser

In einem Topf 1 Liter Wasser mit Salz aufkochen. Spinat waschen und in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen.

In einer Pfanne Sesamsaat ohne Öl vorsichtig rösten. Wenn zwei, drei Körnchen anfangen zu springen, die Pfanne vom Herd nehmen.

Aus Sesamsaat, Zucker, Mirin und Sojasauce in einem Mörser eine Paste herstellen. Mit Spinat vermengen.

Für das Kartoffelstroh: Kartoffel schälen und mit einem Julienne-Schneider in dünne Streifen schneiden. Öl in einem Topf oder einer Fritteuse erhitzen und die Kartoffelstreifen goldbraun frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Spinat auf einem Teller drapieren, 4 Gyoza auflegen, mit Kartoffelstroh garnieren und etwas von dem Dip über alles geben und servieren.



Bastian Gremerich

Kichererbsen-Tikka-Masala mit Kurkuma-Erbсен-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für das Kichererbsen-Tikka:

300 g Kichererbsen, aus der Dose
2-3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer, etwa 1,5cm
1 Zitrone, davon Saft
1-2 EL Olivenöl
½ TL Garam Masala Pulver
½ TL Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und zur Seite stellen.

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Zusammen mit den gekochten Kichererbsen, Öl und Zitronensaft in eine Schüssel geben und vermischen. Garam Masala, Chilipulver, etwas Salz und Pfeffer dazugeben gut verrühren. Auf dem Backblech verteilen und dann für etwa 25 Minuten backen. Zwischendurch immer wieder umdrehen, damit alles gleichmäßig anrösten kann.

Für den Reis:

300 g Basmati Reis
1 kleine Schale TK-Erbсен
1 Zwiebel
50 ml natives Olivenöl
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 ½ TL gehauener Kurkuma
2 kleine Lorbeerblätter
Salz, aus der Mühle

Reis gründlich waschen. Dafür reichlich Wasser zum Reis geben und ein- bis zweimal zwischen den Händen vorsichtig reiben. Das dreckige Wasser wegschütten und neues Wasser dazugeben. Diesen Schritt ein- bis zweimal wiederholen, bis das Wasser klarer wird.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer großen Pfanne mit dem Öl anschwitzen. Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben und weitere 30-40 Sekunden mit anbraten. Den gewaschenen Reis dazugeben und rundherum kurz scharf anbraten. Mit 1,5-fache Menge an Wasser ablöschen und alles aufkochen lassen. Gelegentlich vorsichtig umrühren. Salzen und Lorbeerblätter hinzufügen. Sobald das Wasser stark aufkocht, TK-Erbсен hinzufügen und ein sauberes Geschirrtuch über die Pfanne legen und mit dem Deckel fest verschließen, so dass möglichst wenig Dampf entweichen kann. Herd auf niedrigste Stufe schalten und 15-20 Minuten in Ruhe ziehen lassen.

Für die Sauce:

400 g gestückelte Tomaten, aus der Dose
1 kleine rote Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer, etwa 1,5 cm
½ rote Chilischote
100 g naturbelassene Cashewkerne
100 g Naturjoghurt
1 Zweig Minze
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Korianderpulver
1 TL Chilipulver
1 TL Garam Masala Pulver
1-2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und grob hacken. Knoblauch abziehen und halbieren. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Chilischote kleinhacken und Kerne aufbewahren. Öl in einen großen Topf geben und erhitzen, dann Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und in etwa 2-3 Minuten glasig andünsten. Die gestückelten Tomaten, Cashewkerne, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Chilipulver und Garam Masala Pulver dazugeben und für 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Vom Herd ziehen und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Temperatur noch einmal reduzieren und dann die Sauce für weitere 6-8 Minuten köcheln lassen. Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, noch etwas Wasser dazugeben.

Die gerösteten Kichererbsen am Ende über dem Reis verteilen.

Minzblätter abzupfen und feinhacken. Mit dem Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und am Ende neben dem Gericht verteilen.

Für die Garnitur: Koriander abbrausen und feinhacken. Am Ende über dem Gericht
1 Zweig Koriander verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Florian Wüllscheidt

Ravioli mit Spinat-Ricotta-Eigelb-Füllung und Rosmarin-Knoblauch-Butter

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

100 g Hartweizengrieß
100 g doppelgriffiges Mehl
50 g Weizenmehl, Type 405
3 Eier
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb und zwei Volleier mit allen anderen Zutaten vermischen und einen geschmeidigen Teig kneten. Falls der Teig nicht geschmeidig genug ist, noch einen Schuss Olivenöl hinzugeben. Teig nach dem Kneten kurz kaltstellen.

Für die Füllung:

150 g Babyspinat
250 g Ricotta
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, davon Abrieb
30 g Butter
50 ml trockener Weißwein
50 ml Gemüsefond
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und den Spinat zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Wenn der Spinat zusammengefallen ist, herausnehmen und kleinhacken. Spinat mit dem Ricotta vermengen und nochmals abschmecken. Etwas Zitronenabrieb hineingeben.

Für die Ravioli:

6 Eier, Größe S
Etwas Mehl, für die Arbeitsfläche

Nudelteig aus der Kühlung holen und mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Hierzu muss der Teig am Anfang vier- bis fünfmal eingeschlagen und durch die Nudelmaschine gelassen werden. Danach kann man den Teig dünn ausrollen, indem man die Nudelmaschine immer enger stellt.

Die erste Nudelteigplatte auf einer bemehlten Arbeitsplatz auslegen und die Füllung in einen Gefrierbeutel geben. Nun die Füllung in einem Kreis auf die Nudelplatte spritzen und in die Mitte ein kleines Eigelb geben.

Die Teigplatte mit Eiweiß bestreichen und die zweite Nudelplatte vorsichtig über die untere Teigplatte geben.

Ravioli mit einem Metallring oder Ravioliausstecher ausstechen und die Seiten mit einer Gabel ringsherum luftdicht verschließen. Ravioli in siedendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen.

Für die Rosmarin-Knoblauch-Butter:

2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin
150 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, zerdrücken und zusammen mit Rosmarinzweigen in einen Topf geben. Butter hinzugeben und leicht bräunen lassen (Nussbutter). Butter mit Salz und Pfeffer würzen und über die Ravioli geben.

Für die Garnitur: Cherrytomaten in Olivenöl mit Rosmarin und Knoblauchscheiben glasig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
1 Zweig Cherrytomaten
1 Knoblauchzehe
6 naturbelassene Walnuskerne
1 Zweig Rosmarin
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 5. April 2023 ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Ratatouille mit Bulgur-Klößchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Klößchen:

100 g feiner Bulgur
180 ml Gemüsefond
1 Ei
4 Zweige glatte Petersilie
1 EL Ajvar
3 EL Granatapfelsirup
1 TL Chilipulver
1 TL Currypulver
3 EL Mehl, für die Bindung
1 EL Paniermehl
Speisestärke, für die Bindung
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fond erhitzen. Bulgur mit heißem Fond aufgießen und durchrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen. Ei, Granatapfelsirup und Ajvar dazugeben. Wenn es zu flüssig wird etwas Mehl und Stärke dazugeben. Mit Chilipulver, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken, dazugeben, Paniermehl hinzufügen und alles gut verrühren. Mit zwei Esslöffeln Nocken formen und in einer Fritteuse mit heißem Öl ausfrittieren. Nach einigen Minuten mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Ratatouille:

1 rote Paprika
1 Aubergine
1 Zucchini
1 weiße Zwiebel
½ Knoblauchzehe
300 ml Tomatensugo
3 EL Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit Öl stark anbraten. Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Alle Gemüswürfel mit in die Pfanne geben und mit anschwitzen lassen. Mit der Tomatensauce auffüllen und nachmals alles für 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.