

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Oktober 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Zora Klipp



Christine Dietrich

Quinoa-Bratling mit Mayonnaise, gratiniertem Kartoffelstampf und Babyspinat-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Bratling:

95 g Quinoa
 1 kleine rote Zwiebel
 1 Frühlingszwiebel
 3 Eier
 50 g Semmelbrösel
 220 ml Gemüsefond
 24 g Pinienkerne
 1,5 TL Senf
 1,5 TL geräuchertes Paprikapulver
 1 TL Currypulver
 Butter, zum Anbraten

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Quinoa in einem Topf mit Fond aufkochen. Sobald der Fond verkocht ist, Quinoa weiterhin quellen lassen. Zwiebel abziehen, klein schneiden und mit Pinienkernen in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Eier trennen und Eigelbe mit Quinoa, Zwiebeln, Pinienkernen und Semmelbrösel vermischen und mit Senf, Paprikapulver und Curry würzen. Bratlinge aus dem Teig formen und in einer Pfanne in Butter von beiden Seiten circa 4 Minuten goldbraun anbraten. Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien, klein schneiden und über den Bratling geben.

Für die Mayonnaise:

1 Ei
 2,5 TL mittelscharfer Dijon-Senf
 1 Zitrone, Saft
 200 ml Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Ei, Senf und Zitronensaft in einen Mixbecher füllen. Mit einem Pürierstab von unten zu mixen anfangen, unter leichten auf und ab Bewegungen das Rapsöl hinzufügen, bis eine homogene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kartoffelstampf:

600 g vorwiegend mehligkochende Kartoffeln
 80 ml Milch
 120 ml Sahne
 40 g Butter
 30 g Parmesan
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weichkochen. Abgießen, stampfen und mit Butter, Milch und Sahne verrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Servierringe auf ein Blech setzen und mit Stampf füllen. Parmesan reiben, drüberstreuen und bei 220 Grad Grillfunktion gratinieren, bis der Käse goldgelb ist.

Für den Salat:

400 g Babyspinat
 ½ Knoblauchzehe
 2,5 EL Walnüsse
 1 TL Honig
 ½ EL Worcestersauce
 3 EL Walnussöl
 ½ EL Himbeeressig

Babyspinat waschen. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit 2 TL Wasser und Honig in der Pfanne ablöschen.

Für das Dressing Knoblauch abziehen und fein reiben. Walnussöl, Worcestersauce und Himbeeressig miteinander mischen, Knoblauch und Honig-Nuss-Mischung dazugeben und kräftig verrühren und über den Babyspinat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alina Habert

Vegetarische "Jakobsmuscheln" vom Kräuterseitling mit Pilz-Sud und Zweierlei vom Blumenkohl

Zutaten für zwei Personen

Für die vegetarischen

Jakobsmuscheln:

- 2 Kräuterseitlinge mit dicken Stielen
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Zitrone, Saft
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig

Den Ofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen, fein hacken, mit Sojasauce und Honig mischen. Den Saft einer halben Zitrone dazugeben.

Kräuterseitlinge putzen und den äußersten Teil des Stiels entfernen, den restlichen Stiel in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Rest der Kräuterseitlinge für den Pilzsud zur Seite legen. Seitlingscheiben für ca. 5 Minuten in der Marinade einlegen, dann zur Seite legen und leicht abtupfen.

Kurz vor dem Anrichten eine beschichtete Pfanne ohne Öl hoch erhitzen, dann die Seitlingscheiben hineingeben und von beiden Seiten kurz scharf anbraten.

Für das Blumenkohlpüree:

- ½ Kopf Blumenkohl
- 400 ml Milch
- 1 EL Butter
- 100 ml Gemüsefond
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl in Röschen teilen. Fond und Milch mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss erhitzen, den Blumenkohl hineingeben und ca. 15 Minuten weich kochen.

Die Milch danach abgießen und auffangen, den Blumenkohl im Standmixer pürieren. Je nach Konsistenz schluckweise etwas von der Milch wieder dazugeben. Zum Schluss die Butter mit unterrühren.

Für den Blumenkohl aus dem Ofen:

- ½ Kopf Blumenkohl
- 1 EL Olivenöl
- 4 EL Haselnüsse, blanchiert + geschält
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus dem Blumenkohl ca. 6 feine Scheiben ausschneiden. Auf einem Backblech das Olivenöl verteilen, die Blumenkohlscheiben darauflegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für circa 10-15 Minuten in den Ofen geben. Haselnüsse halbieren und in den letzten 5 Minuten mit in den Ofen geben.

Für den Pilz-Sud:

- 50 g Shiitake
- 50 g Champignons
- 25 g getrocknete Steinpilze
- 1 Zwiebel
- 50 ml Gemüsefond
- 20 ml Weißwein
- 1 TL Sojasauce
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Steinpilze in warmem Wasser einweichen.

Ein paar der schönsten Shiitake und Champignons in Scheiben schneiden (ca. 10 Stück) und für später zur Seite legen.

Restliche Pilze (auch Reste der Kräuterseitlinge von oben) putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden.

Pilz-Stücke bei hoher Hitze kurz kräftig anbraten, dann mit der Hitze runtergehen und mit einem Schuss Öl die Zwiebeln dazugeben. Alles in der Pfanne braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne dann mit Weißwein ablöschen und fast einreduzieren lassen. Die eingeweichten Steinpilze dazugeben.

Alles immer wieder mit Flüssigkeit (Fond oder Einweichwasser der Steinpilze) aufgießen und einreduzieren lassen, bis die gewünschte Konsistenz nach ca. 10 Minuten und der gewünschte Geschmack erreicht ist. Am Ende ggf. mit Sojasauce abschmecken.

Die schönen Pilzscheiben für die Deko sehr scharf anbraten, so dass eine schöne Bräunung entsteht und am Ende mit in den Sud geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Hajo Fritsch

Rotkohl-"Steak" mit Miso-Butter, Kürbisstampf, cremiger Meerrettich-Sauce und Knoblauch-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für den Rotkohl mit Miso-Butter:

1 mittelgroßer Rotkohl
 ½ Orange, Saft
 1 EL Misopaste
 2 EL weiche Butter
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rotkohl in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, so dass sie wie ein Steak aussehen. Die äußeren Rotkohlblätter mit circa 4 Zahnstochern miteinander fixieren. Misopaste mit der Butter glattstreichen.

Etwas Olivenöl in eine gusseiserne Pfanne geben und die Rotkohl-Steaks auf jeder Seite 4 Minuten anbraten. Danach die Steaks mit der Miso-Butter bestreichen. Salzen und Pfeffern und bei 200 Grad für 15 Minuten in den Backofen geben. Kurz vor Schluss etwas ausgepressten Orangensaft darüber geben.

Für die Knoblauch-Chips:

1 Knoblauchzehe
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten in Öl goldbraun frittieren. Aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen.

Für den Kürbisstampf:

1 Hokkaido Kürbis, ca. 700 g
 200 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Orange
 1 EL Sesampaste
 1 EL Olivenöl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis und Kartoffeln schälen. Beides in ca. 2 cm große Stücke schneiden und im Topf in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Wasser abgießen und 300 ml davon für die Sauce auffangen.

Kürbis und Kartoffeln mit Sesampaste, Olivenöl und dem ausgepressten Saft der Orange zusammen stampfen und verrühren. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Für die Sauce:

2 cm Meerrettich
 1 Orange, Saft & Zesten
 3 EL Schmand
 500 ml Gemüsefond
 ½ TL Misopaste
 ½ Bund Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zesten der Orangenschale abziehen und den Saft auspressen.

Meerrettich reiben. 300 ml aufgefangenes Kürbis-Kochwasser mit Schmand, 2 TL geriebenem Meerrettich, Orangensaft und Zesten, Misopaste und Gemüsefond aufkochen. Unter Rühren ca. 2 Minuten weiterkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie hacken und zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.