

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. Oktober 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Carmen Kraus

Käsespätzle mit Röstzwiebeln und gemischtem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Käsespätzle:

250 g Spätzlemehl
 3 Eier
 2 EL Butter
 150 g Emmentaler
 150 g Gouda
 1 Limburger
 100 ml Mineralwasser
 Salz, aus der Mühle

Das Mehl, Eier, Mineralwasser und eine Prise Salz miteinander zu einem glatten Teig verrühren. Kurz ruhen lassen. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und mit einem Spätzlehobel den Teig portionsweise ins siedende Wasser streichen. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen mit einer Schaumkelle herausheben und mit kaltem Wasser abschrecken. Emmentaler und Gouda fein reiben und Haut vom Limburger wegschneiden, bevor er gewürfelt wird. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Spätzle darin schwenken. Geriebenen Käse darüber geben und mit schmelzen lassen. Bei Bedarf etwas von dem Spätzlewasser dazu geben und verrühren.

Für die frittierten Zwiebeln:

½ Gemüsezwiebel
 1 EL Mehl
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und in Mehl wenden. Ringe in Öl goldbraun ausbacken und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für den gemischten Salat:

½ Kopfsalat
 1 Möhre
 1 Tomate
 ½ Gurke
 1 Schalotte
 2 EL Olivenöl
 2 EL Weißweinessig
 1 EL Zucker
 1 EL Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen, trockenschleudern und Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Möhre schälen und klein raspeln. Gurke waschen und in Scheiben hobeln. Tomate waschen, Strunk entfernen und vierteln, bzw. achteln. Schalotte abziehen und in feine Scheiben/Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Öl, Essig, Zucker und Honig miteinander verrühren bis es emulgiert. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Für die Garnitur:

4 Halme Schnittlauch
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Stapf

Parmesanknödel mit Kohlrabisauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Parmesanknödel:

50 g Toastbrot
1 Ei
50 g Parmesan
25 g Butter
125 g Magerquark
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
1 Prise weißer Pfeffer

Die Rinde vom Toastbrot entfernen. Toastbrot kleinschneiden und in einem Multizerkleinerer zerbröseln. Butter schmelzen lassen und Parmesan reiben. Ei trennen und Eigelb auffangen. Toastbrot mit Butter, Parmesan, Quark und Eigelb zu einer Masse verrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Kurz kühlstellen. Knödel formen und in siedendem Salzwasser 10-15 Minuten ziehen lassen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen.

Für die Kohlrabisauce:

200 g Kohlrabi
2 Lauchzwiebeln
1 Zitrone, Saft
60 g Butter
50 g Parmesan
30 g Crème fraîche
Speisestärke, zum Binden
Salz, aus der Mühle

Kohlrabi schälen und würfeln. In etwa 500 ml kochendem Salzwasser garen. Abgießen und das Wasser auffangen. Kohlrabi beiseitestellen. Wasser zurück in den Topf geben und mit Butter, Parmesan, Crème fraîche und einem Spritzer Zitronensaft aufmixen. Mit Speisestärke abbinden und mit Salz würzen. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zusammen mit Kohlrabi unter Sauce rühren.

Für die Garnitur:

50 g Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Anschließend fein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katinka Weidler

Mit Paneer gefüllte Auberginen-Röllchen und Linsen-Dal

Zutaten für zwei Personen

Für die mit Paneer gefüllten

Auberginen-Röllchen:

- 2 Auberginen
- 300 g Paneer
- 1 Limette, Saft & Abrieb
- 25 g scharfes Mangopickle
- 2 Zweige Koriander
- 1 TL Currypulver
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Auberginen waschen, Enden entfernen und längs in Scheiben hobeln. Öl mit Salz und Pfeffer mischen und über Auberginen träufeln. Gemüse in einer Grillpfanne scharf anbraten. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und auspressen. Koriandergrün abzupfen und fein hacken. Paneer mit Limettenabrieb und Saft, Mangopickle, Koriander, Curry und etwas Salz zu einer krümeligen Masse vermengen. Zu kleinen Kugeln formen. Auberginen-Streifen auslegen und jeweils 1 Kugel Paneer auf das Ende des Streifens geben. Aufrollen und kurz vor dem Servieren in das Dal geben.

Für das Linsen-Dal:

- 50 g rote Linsen
- 2 Schalotten
- 5 cm Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Tomatenmark
- 15 frische Curryblättern
- 1/2 TL schwarze Senfsamen
- 1/2 TL gemahlene Kreuzkümmel
- 1/2 TL gemahlene Koriander
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 TL mittelscharfes Currypulver
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Öl andünsten. Ingwer schälen und reiben. Chili waschen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann fein hacken. Beides zusammen mit Curryblättern in die Pfanne geben und kurz anbraten. Nach und nach Senfsamen, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Currypulver dazu geben und anrösten lassen. Anschließend Tomatenmark und Linsen unterrühren. Mit Kokosmilch und 400 ml Wasser ablöschen und etwa 20 Minuten einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Felipe Fellens

Curry-Kokos-Suppe mit Räuchertofu-Spieß und Ingwer-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für die Curry-Kokos-Suppe:

2 mehligkochende Kartoffeln
 1 Karotte
 1 Knoblauchzehe
 4 cm Ingwer
 1 rote Chilischote
 1 Limette, Saft & Abrieb
 100 ml Sahne
 300 ml Kokosmilch
 300 ml Gemüsefond
 1 EL Sesamöl
 2 Kaffirlimettenblätter
 1 Stange Zitronengras
 3 Zweige Koriander
 2 TL gelbe Currypaste
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Kartoffeln und Karotte schälen und klein würfeln. Ingwer schälen und Knoblauch abziehen. Beides fein hacken. Zitronengras mit Messer andrücken. Chili fein hacken. Alles in einem Topf mit Sesamöl anbraten. Kaffirlimettenblätter und Currypaste mit hineingeben und anbraten. Mit 1 EL Limettensaft ablöschen und mit Kokosmilch, Gemüsefond und Sahne aufgießen. Ca. 25 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Limettenblätter und Zitronengras herausnehmen und Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriandergrün bestreuen.

Für die Räuchertofu-Spieße:

150 g Räuchertofu
 3 cm Ingwer
 120 ml Buttermilch
 2 EL Ahornsirup
 5 EL Sojasauce
 50 g Speisestärke
 150 g Pankomehl
 1 EL Chilipulver
 1 EL Paprikapulver
 1 EL Knoblauchpulver
 2 EL Sesamöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer schälen und fein reiben. Aus Sojasauce, Sesamöl, Ingwer, Chilipulver, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Ahornsirup eine Marinade für den Tofu herstellen. Tofu in Würfel schneiden und hineingeben. Anschließend in Speisestärke wenden, dann durch Buttermilch ziehen und in Panko wenden. In der Fritteuse goldbraun ausbacken. Auf Spieße aufspießen.

Für die Ingwer-Croûtons:

3 Scheiben Toastbrot
 100 g Butter
 4 cm Ingwer

Ingwer schälen und fein reiben. Butter in einer Pfanne schmelzen und Ingwer einrühren. Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in Ingwer-Butter anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.