

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Februar 2024**
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Martina Bobrich

**Gebackener Emmentaler mit Sauce tartare und
Grünkohlsalat**

Zutaten für zwei Personen

Für den gebackenen Emmentaler:

400 g Emmentaler am Stück
 3 Eier
 100 ml Sahne
 Butterschmalz, zum Braten
 150 g Mehl
 200 g Semmelbrösel
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Emmentaler in 3-4 cm dicke Scheiben schneiden. Eier in einen tiefen Teller schlagen und mit Sahne, ein wenig Salz und Pfeffer verquirlen. Mehl und die Brösel je in einen Teller geben. Den Emmentaler zuerst in Mehl wenden dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Brösel wenden. Gut darauf achten, dass der Käse wirklich rundum gut paniert ist, damit kein Käse auslaufen kann.

Butterschmalz und Rapsöl zu gleichen Teilen in die Pfanne geben, erhitzen und den Käse darin goldbraun ausbacken. Den Käse vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft
 2 Eier
 1 EL Senf
 180 ml Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen und Eigelb auffangen. Eigelb mit Senf, Salz und Pfeffer gut vermischen. Anschließend das Öl tropfenweise hinzufügen und dabei die Mayonnaise mit dem Stabmixer hochziehen. Zum Schluss die Mayonnaise mit dem Zitronensaft abschmecken.

Für die Sauce tartare:

2 Essiggurken
 1 kleine Zwiebel
 1 Zitrone, Saft
 2 EL Saure Sahne
 2 EL Schmand
 1 Spritzer scharfe Chilisauce
 2 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Essiggurken ebenfalls sehr fein würfeln. Zwiebel- und Essiggurken mit Mayonnaise (s.o.) vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Chilisauce abschmecken. Saure Sahne, Schmand und Petersilie unterrühren.

Für den Grünkohlsalat: Grünkohl gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Grünkohl in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren und anschließend eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

200 g frischen Grünkohl
1 Möhre
1 kleiner grüner Apfel
1 Orange, Filets & Saft
1 Limette, Saft
2 TL Ahornsirup
4 EL Rapsöl
1-2 EL Sonnenblumenkerne
Chilipulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen, fein raspeln und ebenfalls zum Grünkohl geben. Orangen mit einem Messer schälen und anschließend filetieren. Saft dabei auffangen und für das Dressing beiseitestellen. Orangenfilets zum Salat geben. Limette auspressen und Saft auffangen. Für das Dressing aufgefangenen Orangensaft mit Limettensaft, Ahornsirup und Öl vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und den Salat damit garnieren. Dressing und Salat erst kurz vor dem Servieren miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carina Bonnet

Gebratene Polenta mit Knoblauch-Kräuter-Mayonnaise, Tomatensugo mit Oliven und Champignon-Spinat-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Polenta:

150 g Instant Polenta
40 g Parmesan
1 EL Butter
1 Liter Gemüsefond
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Parmesan reiben. Ca. 10 g Parmesan für die Garnitur beiseitestellen.

Fond in einem Topf aufkochen. Polenta einrühren und 4 Minuten köcheln lassen. Parmesan und Butter einrühren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Auskühlen lassen.

Anschließend in Rauten schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Rauten mit geriebenem Parmesan garnieren.

Für den Tomatensugo:

400 g stückige Tomaten, aus der Dose, inklusive Flüssigkeit
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g entsteinte schwarze Oliven
50 g entsteinte grüne Oliven
1 EL Kapern
2 Zweige glatte Petersilie
Agavendicksaft, zum Abschmecken
Chiliflocken, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Knoblauch in Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und in Halbmonde schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, beides darin anschwitzen. Oliven in Scheiben schneiden und mitanbraten. Tomaten hinzugeben und kurz köcheln lassen.

Anschließend Kapern hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Agavendicksaft abschmecken. Das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen, trockenwedeln, fein schneiden und unter das Tomatensugo heben.

Für das Champignon-Spinat-Gemüse:

200 g weiße Champignons
200 g Babyspinat
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Limette, Saft
2 EL Sojasauce
3 EL Pinienkerne
Kokosöl, zum Braten
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Spinat waschen, trockenschleudern und grob hacken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen

und Pilze, Knoblauch und Zwiebeln darin bei hoher Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Anschließend mit Sojasauce ablöschen. Hitze reduzieren, Spinat hinzugeben und für ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken. Pinienkerne hinzugeben und kurz mitrösten lassen.

Für die Mayonnaise: Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Alle Zutaten, bis auf die Kräuter, in ein hohes Gefäß geben. Pürierstab auf den Boden stellen und solange am Boden stehend mixen bis sich alle Zutaten vermischt haben. Anschließend langsam den Pürierstab hochziehen bis eine Mayonnaise entsteht. Mayonnaise mit Kräutern vermengen und anschließend in einen Spritzbeutel füllen: Kleine Mayonnaisen-Tupfen auf dem Teller verteilen.

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, Saft
- 1 Ei
- 1 TL Honig-Dijonsenf
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 2 Zweige Oregano
- 180 ml Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Gerhardy

Gefüllte Zucchini mit Pinienkernen und Tomaten-Bulgur

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllte Zucchini:

2 Zucchini
100 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
1 Ei
40 g Parmesan
30 g Panko
3 Zweige Oregano
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Parmesan reiben und beiseitestellen. Zucchini waschen, trockentupfen, halbieren und mit einem Löffel das Innere auskratzen/aushöhlen. Das Fruchtfleisch mit den Händen ausdrücken und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse pressen und mit Panko, Ei und Parmesan zu dem Fruchtfleisch geben. Kirschtomaten waschen, trockentupfen, vierteln, zerdrücken und zu der Masse geben. Oregano waschen, trockenwedeln, vom Stiel streifen und ebenfalls dazugeben. Mit etwas Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Zucchini in eine ofenfeste Form setzen, salzen und mit dem Olivenöl beträufeln. Die Zucchini in die Vertiefung geben und die Zucchini für ca. 15 Minuten im Ofen backen.

Für die Pinienkerne:

50 g Pinienkerne
½ Zitrone, Abrieb & Saft
5 Zweige Oregano
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen.

Oregano waschen, trockenwedeln und anschließend die Blätter fein hacken. Den Saft der Zitrone (ca. 2 EL), etwas Zitronenabrieb, Olivenöl, Pinienkerne und Oregano in eine Schüssel geben, gut verrühren und mit Salz abschmecken.

Für den Tomaten-Bulgur:

250 g Bulgur
400 g ganze Tomaten aus der Dose
½ Zwiebel
100 ml helles Lager-Bier
100 ml Gemüsefond
2 EL Tomatenmark
3 Zweige glatte Petersilie
1 TL selbstgemachtes Baharat-Gewürz,
s.u.
½ TL Piment d'Espelette
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bulgur in einem Sieb unter Wasser waschen. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen.

Tomaten klein hacken und zu den Zwiebeln geben.

Tomatenmark, Baharat und Piment d'Espelette dazugeben und untermischen. Bulgur mit dem Bier und Fond auffüllen und für 10 Minuten köcheln lassen. Am Ende der Kochzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Bulgur mit Petersilie garnieren.

- Für das Baharat-Gewürz:** Alle Gewürze miteinander vermengen. Fertige Gewürzmischung in einem luftdichten Behältnis aufbewahren und nach Bedarf verwenden.
- ½ EL gemahlener weißer Pfeffer
 - ½ EL gemahlener Koriander
 - ½ EL gemahlener Zimt
 - 1 TL gemahlene Gewürznelken
 - 1 ½ EL gemahlener Kreuzkümmel
 - 1 TL gemahlener Kardamom
 - 2 EL edelsüßes Paprikapulver
 - ½ EL gemahlener Ingwer
 - ½ TL gemahlener Piment
 - Muskatnuss, zum Reiben

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Helene Mayrwöger-Heinetzberger

Spinat-Feta-Strudel mit Kräuter-Dip und griechischem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Strudelteig:

1 Ei
300 g Mehl
3 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten mit 100 ml Wasser zu einem weichen Teig kneten. Teig dünn ausrollen und anschließend mit den Händen ausziehen und in Form bringen.

Für die Füllung:

200 g Babyspinat
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
75 g Feta
1 Ei
Butter, zum Braten
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Msp. Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und trockenschleudern. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Paprika und Chilipulver würzen. Spinat hinzugeben und mitdünsten bis dieser zusammenfällt. Feta klein würfeln, zum Spinat geben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Masse kurz abkühlen lassen. Masse auf den dünn ausgerollten Strudelteig geben, einrollen, mit Eigelb einstreichen und ca. 20 Minuten backen.

Für den Kräuterdip:

200 g Crème fraîche
200 g Topfen, alternativ Quark, 40% Fett
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
2 Zweige Basilikum
2 Zweige Thymian
2 Zweige glatte Petersilie
Chilipulver, zum Abschmecken
Dunkle Balsamicocreme, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Crème fraîche und Topfen miteinander vermengen und mit den Kräutern verfeinern. Knoblauch abziehen und pressen oder fein schneiden. Nach Geschmack mit Chili, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Balsamicocreme abschmecken.

Für den griechischen Salat: Feta würfeln. Oliven halbieren. Gurke waschen, trockentupfen, halbieren und in Halbmonde schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und ebenfalls in Halbmonde schneiden. Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Gemüse, Oliven und Feta miteinander vermengen. Knoblauch abziehen und fein schneiden oder pressen. Aus Essig, Öl, Oregano und Knoblauch ein Dressing anrühren und mit Salz würzen. Dressing und Salat miteinander vermengen.

- ½ Salatgurke
- 5 Kirschtomaten
- 6 schwarze Oliven
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Feta
- 1 Zweig Oregano
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Tomaten waschen, trockentupfen und anschließend in eine kleine Auflaufform setzen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Zucker würzen. Tomaten im vorgeheizten Ofen garen bis sie leicht aufplatzen.

- 4 Kirschtomaten an der Rispe
- 1 EL Olivenöl
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.