

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Februar 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Greta Böske

Risotto mit karamellisiertem Fenchel, Zitrus-Shiitake und Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risottoreis
 1 Fenchel
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 1 Salzzitrone, ½ TL Schale
 50 g Montello
 100 g kalte Butter
 600 ml Gemüsefond
 150 ml trockener Weißwein
 Honig, zum Abschmecken
 Olivenöl, zum Anbraten
 1 TL Rohrzucker, unraffiniert
 Chiliflocken, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl im Topf erhitzen, fein gehackte Schalotten und geriebenen Knoblauch dazugeben und glasig anschwitzen. Risottoreis zugeben und braten, bis auch der Reis glasig wird. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit vollständig verkochen lassen. Unter rühren Gemüsefond hinzugeben und 15-18 Minuten köcheln lassen.

Fenchelknolle würfeln und in einer Pfanne goldbraun anrösten, anschließend kurz mit Rohrzucker karamellisieren, salzen und aus der Pfanne nehmen. Währenddessen Montello reiben und Salzzitrone fein hacken.

Fenchelwürfel, Salzzitrone und Zitronensaft in das Risotto einrühren. Nach und nach Montello und Butter einrühren und schließlich die Fenchelwürfel unterheben. Mit Honig, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zitrus-Shiitake:

150 g Shiitake
 1 EL Salzzitrone, Schale & Zeste
 50 g kalte Butter
 Butter, zum Braten
 1 Bund Estragon
 Honig, zum Abschmecken
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Shiitake in Olivenöl und Butter anrösten. Wenn die Pilze Farbe angenommen haben, Butter, Honig, Salzzitronenschale und gehackten Estragon unterrühren. Mit Zitronenzeste und Gewürzen abschmecken.

Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne
 Ein paar Zwiebelsprossen
 Montello, zum Reiben

Pinienkerne in einer Pfanne rösten.

Risotto, Pilze, Sprossen und Pinienkerne auf angewärmte Teller setzen und fein Montello darüber reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ursula Bänsch

Couscous-Salat mit Kräuterseitlingen, Aioli und pochiertem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous:

100 g Couscous
 1 rote Spitzpaprika
 1 Avocado
 2 Kräuterseitlinge
 ½ Mango
 100 ml Gemüsefond
 Chilipulver, zum Würzen
 Getrockneter Oregano, zum
 Abschmecken
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Couscous mit Gemüsefond übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Gemüse und Kräuter waschen und klein schneiden. Tomatenmark und Öl mit Couscous vermengen und Gemüse untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Oregano und etwas Zucker abschmecken. Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Unter den Couscous mischen. Couscous im Servierring anrichten.

Für die Pilze:

2 Kräuterseitlinge
 ½ Knoblauchzehe
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge abbürsten. Pilze längs in 3 bis 4 dicke Scheiben schneiden. Bratfett erhitzen, halbe Knoblauchzehe darin scharf anbraten. Dann die Pilzscheiben hineingeben und von beiden Seiten scharf braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und fächerartig anrichten.

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 2 Eier
 1 TL mittelscharfer Senf
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Eier, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer in einem Mixbecher pürieren bis sich eine homogene Masse bildet.

Für das pochierte Ei:

2 Eier
 Etwas Essig, für das Kochwasser
 Salz, aus der Mühle

Wasser mit Essig aufkochen, mit einem Holzlöffel einen Strudel erzeugen, dann das rohe Ei vorsichtig ins Wasser gleiten lassen und ca. 1 Minute ziehen lassen. Herausheben, abtropfen lassen und salzen.

Für die Garnitur:

½ Zucchini
 1 Möhre
 2 Zweige glatte Petersilie
 2 EL Pinienkerne

Petersilienblätter abzupfen. Zucchini und Möhre schälen und kleinschneiden. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und alles als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Romana Wilmsmann

Türkische Linsensuppe mit Tomaten-Öl und Zigarren-Börek

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g rote Linsen
2 Kartoffeln
1 Möhre
1 kleine Zwiebel
1 TL getrocknete Nana-Minze
1 EL grobes Pul Biber
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln und die Möhre schälen und grob stückeln.

Zwiebel abziehen, die beiden Enden entfernen und halbieren.

In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Kartoffeln, Möhre und Zwiebel kurz anbraten.

Linsen unter kaltem Wasser gut abspülen und zum Gemüse geben. Alles kurz anbraten und mit 1 Liter Wasser ablöschen.

Suppe mit den Gewürzen und der Minze abschmecken und 20 Minuten kochen lassen.

Anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren, sodass keine Stückchen mehr drin sind. Eventuell mit etwas Wasser verlängern.

Für das Tomaten-Öl:

1 TL Tomatenmark
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Tomatenmark mit dem Sonnenblumenöl in einer kleinen Pfanne anbraten und salzen. Am Ende auf die Suppe geben.

Für die Zigarren-Börek:

10 dreieckige Yufka-Blätter
200 g Schafskäse
½ Bund glatte Petersilie
Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schafskäse in einer Schüssel zerbröseln, die dicken Stiele der Petersilie abschneiden. Rest hacken und zum Käse geben. Alles salzen und pfeffern. Auf ein Yufka-Dreieck am dicken Ende etwas von der Füllung geben. Blatt zur Spitze hin einrollen, die Enden einklappen. Spitze mit etwas Wasser befeuchten, damit die Rolle nicht aufgeht.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, mit einem Holzstab die Hitze kontrollieren. Wenn am Holzstab blasen zu sehen sind, die Börek hineingeben. Von jeder Seite kurz anbraten, häufig wenden.

Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

1 Zitrone

Zitrone in Viertel schneiden und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kevin Stranner

Ravioli mit Kürbisfüllung und "Beurre blanc" mit Kürbiskernöl

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

3 Eier, Größe M
200 g Mehl, Type 00
100 g Semolamehl
3 EL Olivenöl
Etwas Kurkuma, für die Farbe
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten gut zu einem glatten Teig verkneten.
Teig in Frischhaltefolie wickeln und kühl stellen.

Für die Kürbisfüllung:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
60 g Parmesan
2 EL Ricotta
1 EL Butter
500 ml Gemüsefond
50 ml trockener Weißwein
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.
Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte mit dem Knoblauch glasig dünsten. Kürbis hinzugeben, mit anrösten und mit Weißwein ablöschen. Fond hinzugeben und Kürbis weichkochen. Masse etwas abkühlen lassen und Parmesan und Ricotta hinzugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Ravioli:

Etwas Mehl, zum Ausrollen
Salz, aus der Mühle

Nudelteig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und mit einem Ausstecher mit 12 cm Durchmesser Teigkreise ausstechen.
Kürbismasse in einen Spritzbeutel geben. Nun die mit dem Spritzbeutel die Masse in die Mitte der Kreise geben und den Teig über die Masse falten und gut andrücken. Nudeltaschen in kochendem Salzwasser für 3 Minuten kochen.

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte
½ Zitrone, Saft
150 g kalte Butter
50 ml Steirisches Kürbiskernöl
150 ml trockener Weißwein
1 Lorbeerblatt
6 weiße Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Weißwein in einen Topf geben. Schalotte abziehen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls mit in den Topf geben. Weißwein bei hoher Hitze einmal aufkochen, anschließend den Weißwein bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren.
Butter in feine Würfel schneiden, auf einen Teller geben und im Kühlschrank kaltstellen. Weißwein durch ein feines Sieb abgießen. Weißwein-Reduktion zurück in den Topf geben und erhitzen. Butterwürfel dazugeben, einmal aufkochen und die Hitze dann wieder reduzieren. Butter mit einem Stabmixer im Topf schaumig mixen. Nach und nach unter ständigem Mixen die übrigen kalten Butterwürfel dazugeben und diese mit dem Stabmixer komplett auflösen. Beurre blanc von der Hitze nehmen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und nochmals mit dem Stabmixer mixen. Kürbiskernöl am Ende auf dem Teller hineinträufeln.

Für die Garnitur:

2 EL Kürbiskerne

Kürbiskerne in einer Pfanne rösten und am Ende über dem Gericht verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.