

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. März 2024**
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Stephan Boedler

Rotes Süßkartoffel-Curry mit Brokkoli

Zutaten für zwei Personen

Für die Currypaste:

2 große Rispentomaten
 5 cm Ingwer
 1 grüne Chilischote
 1 Limette, Abrieb & Saft
 3 Kaffirlimettenblätter
 1 Stange Zitronengras
 1 TL Kreuzkümmelpulver
 1 TL Kurkumapulver
 3 EL Kokosöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten waschen und grob vierteln. Chili waschen und von Trennhäuten und kernen befreien. Limette heiß abwaschen, Schale reiben, dann Saft auspressen und auffangen. Alle Zutaten mit Limettensaft und -abrieb in einen Mixer geben und fein pürieren.

Für die Süßkartoffel:

1 Süßkartoffel

Süßkartoffel schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Pfanne erhitzen, Currypaste hineingeben, kurz anbraten und anschließend Süßkartoffeln hinzugeben. 2 Minuten braten lassen. Anschließend mit einem Liter Wasser ablöschen und das Ganze für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Für den Brokkoli:

300 g Brokkoli
 200 ml Kokosmilch
 4 EL Yacon-Sirup
 2 EL Tamari
 3 EL Kokosraspel
 ½ Bund Thaibasilikum
 Kartoffelstärke, zum Binden

Brokkoli waschen und in gleichmäßige Röschen zerteilen. Brokkoli zu den Süßkartoffeln geben. Mit Kokosmilch auffüllen und mit Yacon-Sirup und Tamari würzen. Kokosraspeln einrühren und das Ganze kurz weiterköcheln lassen bis der Brokkoli die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Curry ggf. mit etwas Kartoffelstärke abbinden. Thaibasilikum waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Curry mit Thaibasilikum abschmecken.

Für die Garnitur:

4 Zweige Koriander
 2 EL Kokosraspeln

Koriander waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Gericht mit Koriander und Kokosraspeln garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Antonia Mehlen

Palak Paneer mit Knoblauch-Koriander-Naan und Raita

Zutaten für zwei Personen

Für das Palak Paneer:

300 g Blattspinat
 100 g Tomaten
 125 g Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 grüne Chilischote
 5 g Ingwer
 1 Zitrone, Saft
 50 g Kokosmilch
 1 ½ Liter Milch, mind. 3,5% Fett
 20 g Koriander
 ½ TL gemahlener Chili
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL Garam Masala
 2 Prisen brauner Zucker
 Muskatnuss, zum Reiben
 25 g Sonnenblumenöl
 1 TL Salz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Milch in einem Topf zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren beobachten. Sobald die Milch kocht, Topf vom Herd nehmen und Zitronensaft untermischen, bis sich Molke bildet und es sich von Flüssigkeit trennt. Durch ein Passiertuch geben und mit kaltem Wasser waschen. Tuch ausdrücken und flach auf ein Sieb geben. Mit schwerem Gewicht (ca. 3 kg, Topf mit Wasser) plattdrücken. Kurz vor dem Servieren den entstandenen Käse in Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und Ingwer schälen, beides durch eine Knoblauchpresse drücken. Zwiebeln abziehen, fein schneiden und in Sonnenblumenöl dünsten. Tomaten entkernen und feinkwürfeln. Chilischote, Chilipulver, Kreuzkümmel, Garam Masala, Zucker, Muskat und Salz hinzufügen und andünsten. Blattspinat zugeben und unterrühren. Dann Kokosmilch und Koriander zugeben.

Für das Knoblauch-Koriander-Naan:

1 Knoblauchzehe
 3 EL gesalzene Butter
 4 EL Joghurt
 120 g Milch
 4 Zweige Koriander
 130 g Vollkornmehl
 130 g Mehl, mehr zum Bestäuben
 ½ TL Natron
 ½ TL Backpulver
 Salz, aus der Mühle

Alle trockenen Zutaten vermischen und dann langsam mit Milch und Joghurt vermischen. Daraus einen weichen Teig herstellen. Eine kleine Portion Teig nehmen, mit Mehl bestäuben und mit Hilfe eines Nudelholzes in Naan-Form ausrollen. In eine Pfanne ohne Fett geben und erhitzen. Es erscheinen kleine Bläschen darauf. Etwa nach 1 Minute ist es fertig gegart.

Koriander waschen, trockenwedeln und fein zupfen. Butter zerlassen. Knoblauchzehe abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Knoblauch in die Butter geben und vermengen. Zerlassene Knoblauch-Butter über das Naan geben und mit geschnittenem Koriander garnieren.

Für den Raita:

½ rote Paprikaschote
 ½ Salatgurke
 1 kleine Schalotte
 250 g Joghurt
 ½ Bund Koriander
 Garam Masala, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüse waschen, trockentupfen und fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Joghurt mit Garam Masala abschmecken und restliche Zutaten hinzufügen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Petra Fischer

Dekonstruierter mediterraner Kartoffelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffelsalat:

8 Drillinge
 1 grüne Zucchini
 1 gelbe Zucchini
 6 Kapernäpfel
 6 braune Champignons
 1 rote Snack Paprika
 1 gelbe Snack Paprika
 1 orangene Snack Paprika
 100 ml dunkler Balsamicoessig
 100 ml weißer Balsamico
 100 ml trockener Weißwein
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
 Sonnenblumenöl, zum Benetzen + zum
 Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen, in gleichgroße Würfel schneiden, mit Sonnenblumenöl benetzen und Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Kartoffelwürfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für 20 Minuten im Ofen garen.

Kapernäpfel in heißem Fett frittieren.

Paprika waschen, trockentupfen, von Trennhäuten und Kernen befreien und gleichmäßig würfeln. Kurz in Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen, trockentupfen und anschließend in feine Streifen hobeln. Weißwein und weißen Balsamico miteinander vermengen und die Zucchinistreifen darin marinieren. Anschließend die marinierten Zucchinistreifen zusammenrollen.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Champignons putzen und im Ganzen in Sonnenblumenöl in einer Pfanne braten. Mit Balsamico ablöschen und kurz einkochen lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing:

100 g Crème fraîche
 50 ml Sahne
 3 TL Dijonsenf
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten zu einem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing in eine Quetschflasche füllen und den Teller mit verschiedenen großen Punkten dekorieren.

Für den Porree:

1 sehr dicke Stange Porree

Porree waschen und putzen. Stange in gleichgroße 5 cm lange Stücke schneiden, aushöhlen und anschließend in Salzwasser kurz blanchieren. Porree eiskalt abschrecken und mit Tomaten-Tapenade und Oliven-Kaviar füllen.

Für die Tomaten-Tapenade:

125 g halbtrocknete Tomaten
 50 g kleine Kapern
 1 Knoblauchzehe
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und grob schneiden. Tomaten, Kapern und Knoblauch mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zwiebelmarmelade:

2 rote Zwiebel
 100 ml trockener Rotwein
 125 g brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in braunem Zucker karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Nach Geschmack salzen.

Für das Pesto: Pinienkerne rösten. Parmesan grob reiben. Kräuter waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 1 Bund Basilikum
- ½ Bund glatte Petersilie
- 30 g Parmesan
- 30 g Pinienkerne
- 50 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Oliven-Kaviar: Oliven und Sardellen sehr fein schneiden. Bohnenkraut waschen, trockenwedeln und ebenfalls fein schneiden. Oliven, Bohnenkraut, Sardellen und Olivenöl miteinander vermengen.

- 10 grüne Oliven
- 3 kleine Sardellen
- 2 Zweige Bohnenkraut
- 2 EL Olivenöl

Für die Garnitur: Parmesan grob reiben. Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und mit einem scharfen Messer zu kleinen Fächern der Länge nach aufschneiden. Kräuter waschen und grob zupfen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Alles für die Garnitur verwenden.

- 6 Kirschtomaten
- 2 Stangen Frühlingszwiebel
- 50 g Parmesan
- 1 Beet rote Daikonkresse
- 1 Beet grüne Daikonkresse
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Salbei
- ¼ Bund Schnittlauch

Das Gericht auf einem langen Teller anrichten und servieren.



Tung Nguyen

Aubergine mit Cashew-Koriander-Kruste, Makhani-Sauce, Shiitake, grünen Bohnen und Basamti

Zutaten für zwei Personen

Für die Aubergine:

- 1 mittelgroße Aubergine
- 60 g Cashewkerne
- 1 Bund Koriander
- 2 EL Olivenöl
- Olivenöl, zum Einölen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 210 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine waschen, trockentupfen und halbieren. Anschließend die Schnittfläche der Aubergine einölen und mit Salz würzen. Aubergine mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech mit Backpapier legen und für ca. 20 Minuten im Ofen backen. Anschließend Aubergine herausnehmen und den Backofen auf 200 Grad runterregulieren. Cashewkerne auf das Backblech geben und im Ofen für 5 Minuten rösten. Anschließend herausnehmen und fein im Mixer hacken. Koriander waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Koriander und Cashewkerne miteinander vermengen, Olivenöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aubergine etwas auskühlen lassen und anschließend Strunk und Schale entfernen.

Für die Makhani-Sauce:

- 300 g passierte Tomaten
- 1 weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Butter
- 150 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsefond
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Kurkumapulver
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Korianderpulver
- 1 EL Ingwerpulver
- ½ TL Kümmelsaat
- 1 Prise scharfes Chilipulver
- 2 Msp. Nelkenpulver
- 1 Msp. Kardamompulver
- Pflanzenöl, zum Braten
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne in Öl und Butter anschwitzen. Lorbeerblatt hinzugeben und unter Rühren 3 Minuten leicht anbraten. Mit Tomatenmark und Weißwein ablöschen. Alle Gewürze in einer kleinen Schüssel vermengen, in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Anschließend 300 ml Gemüsefond und die passierten Tomaten hinzugeben. Das Ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen, dann die Sauce in einen Standmixer füllen und fein pürieren, anschließend zurück in die Pfanne geben. Kokosmilch und Butter einrühren, kurz erhitzen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die grünen Bohnen:

- 100 g grüne Prinzessbohnen
- 1 Knoblauchzehe
- Butter, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen putzen und in Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Bohnen zusammen mit Knoblauch in der Butter schwenken.

Für die Pilze: Shiitake putzen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Shiitake darin scharf anbraten. Mit Salz abschmecken.
150 g Shiitake
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Für den Reis: Reis zusammen mit Kümmel und Zimt in 300 ml Salzwasser kochen.
150 g Basmati-Reis
1 Zimtstange
½ TL Kümmelsaat
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.