

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. März 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Lisa Schopf

Zweierlei selbstgemachte Wraps mit fruchtiger und herzhafter Füllung

Zutaten für zwei Personen

Für den Wrap-Teig:

250 g Mehl
 1/3 TL Backpulver
 2/3 TL Salz
 40 ml Olivenöl

Das Mehl, Salz und Backpulver miteinander vermischen. Olivenöl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben. Erst mit einer Gabel verrühren, dann auf einer bemehlten Fläche kneten. Mit einem Küchentuch abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Vier Kugeln formen, plattdrücken und möglichst dünn ausrollen und mit feuchtem Küchentuch bedecken, damit er nicht austrocknet. Wraps nacheinander in einer beschichteten Pfanne ohne Fett ca. eine Minute von jeder Seite backen. Anschließend für Weiterverwendung abdecken.

Für die fruchtige Füllung:

1 Avocado
 1 Mango
 100 g Feldsalat
 4 EL Granatapfelkerne
 1 Zitrone, Saft
 ½ rote Zwiebel
 3 EL stichfester Joghurt
 20 ml Weißweinessig
 3 EL dunkler Balsamicoessig
 1 Bund glatte Petersilie
 3 EL Olivenöl
 ½ EL Chiliflocken
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, eine Hälfte in feine Streifen schneiden und in Weißweinessig einlegen. Zweite Hälfte für die herzhaftere Füllung nutzen. Mango schälen, halbieren, vom Kern befreien und würfeln und mit Balsamicoessig und Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie hacken. Joghurt mit Zitronensaft und Petersilie vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado halbieren, vom Kern lösen und in Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne in Öl von jeder Seite 2 Minuten braten und mit Salz, Pfeffer würzen.

Je zwei Wraps mit Joghurt-Dip bestreichen, mit Feldsalat, Zwiebeln, Mango und Avocado und Granatapfelkernen belegen, einrollen und servieren.

Für die herzhaftere Füllung:

200 g Räuchertofu
 ½ Salatgurke
 ½ Eisbergsalat
 1 entsteint Dattel
 100 g Feta
 200 g Schmand
 3 EL Sojasauce
 2 EL Tomatenmark
 1 Bund Schnittlauch
 3 EL gerebelter Oregano
 2 EL geräuchertes Paprikapulver
 ½ TL Zimt
 ½ TL Kreuzkümmel

Zweite Hälfte der roten Zwiebel in feine Streifen schneiden. Räuchertofu grob raspeln und in einer Pfanne mit den roten Zwiebeln in Öl scharf anbraten. Dattel klein schneiden und mitbraten. Mit Oregano, Zimt, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Knoblauchpulver abschmecken und mit Sojasauce ablöschen.

Schnittlauch klein schneiden. Schmand mit Tomatenmark und Schnittlauch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke klein schneiden und mit Weißweinessig und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eisbergsalat kleinschneiden. Feta würfeln.

½ TL Knoblauchpulver
3 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Je zwei Wraps mit Tomaten-Dip bestreichen, mit Eisbergsalat, Gurke, Feta und gebratenem Räuchertofu belegen, einrollen und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniel Schneider

Geröstete Aubergine mit Tahini-Joghurt und Prinzessbohnen in Chraimeh-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Aubergine:

- 2 Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Dattelsirup
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL scharfes Pimento
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 2 EL Olivenöl + Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Von der Aubergine den Strunk entfernen, in der Längsachse aufschneiden (ca. 1-2 cm Scheiben) und auf einer Seite mehrfach einschneiden. Mit Olivenöl auf der eingeschnittenen Seite anbraten. Koriandersamen und Kreuzkümmel kurz rösten, danach im Mörser mahlen. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Dattelsirup, Knoblauch, Salz, Pimento, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Sesamöl und 2 EL Olivenöl zusammen gut mischen, ggf. mixen.

Aubergine wenden, kurz auf der zweiten Seite anbraten, die eingeschnittene Seite mit Mischung gut bestreichen und für etwa 10 Minuten in den Ofen geben.

Für die Bohnen und Sauce:

- 300 g Prinzessbohnen
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Limetten, Saft
- 3 EL Tomatenmark
- 2 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Kümmel
- ½ TL Zimtpulver
- 2 TL brauner Zucker
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle

Prinzessbohnen putzen, Enden abschneiden und waschen. Bohnen in heißem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und zur Seite stellen.

Kreuzkümmel und Kümmel rösten und im Mörser mahlen.

1-1,5 Limetten auspressen, Rest in 2-3 dünne Scheiben für die Garnitur schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken und mit Kreuzkümmel-Kümmel-Mischung, Paprikapulver, Zimt und Sonnenblumenöl zusammenfügen und gut mischen. In Topf bei hoher Hitze für 1 Minute anschwitzen. Tomatenmark, Zucker und Salz hinzufügen, kurz verrühren, Limettensaft angießen und kurz aufkochen. 200 ml Wasser hinzufügen und eindicken. Bohnen hinzufügen, zu Ende garen und in Sauce warm halten.

Für den Joghurt:

- 200 g Naturjoghurt
- 200 g Tahini
- 1 Zitrone, Saft
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Sumach
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt mit Tahini vermischen und etwas Zitronensaft hinzufügen. Kreuzkümmel rösten, im Mörser sehr fein mahlen und Joghurt mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Sumach abschmecken. Gut verrühren und ggf. mixen. Konsistenz sollte flüssig genug sein, dass man es mit einer Quetschflasche oder Spritztüte auftragen kann. Bis zum Anrichten kühl halten.

Für die Garnitur: Sesam kurz rösten. Frühlingszwiebel in sehr feine Ringe schneiden.
1 Frühlingszwiebel Koriander hacken. Limette in Scheiben schneiden.
1 Limette
2 EL Granatapfelkerne
¼ Bund Koriander
1 TL Sumach
2 EL helle Sesamsaat

Bohnen als Paket mit Sauce anrichten, mit einer Prise Sumach und Koriander bestreuen, eine Limettenscheibe als Dekoration auflegen. Aubergine daneben geben und ggf. die Haut entfernen. Mit Sesam und Tahini-Joghurt dekorieren und mit Frühlingszwiebeln und Granatapfelkernen bestreuen.



Anja Steffen

Rote-Bete-Gnocchi mit Kalettes, Rosenkohl und gerösteten Pinienkernen in aromatisierter Butter

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

500 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Ei
2 Liter Rote Bete-Saft
200 g Mehl
100 g Semola
50 g Stärke
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Rote Bete-Saft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze in einem Topf reduzieren.

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen. Anschließend noch heiß durch die Kartoffelpresse auf eine leicht bemehlte Arbeitsplatte drücken. Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ei zufügen und nach und nach das Mehl einarbeiten bis ein homogener Teig entsteht. Bei Bedarf Semola und Stärke zur zusätzlichen Bindung einkneten. Teig in fingerdicke Röllchen formen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Anschließend über eine Gabel oder ein Gnocchi-Holz rollen. Gnocchi vorsichtig in den siedenden Rote-Bete-Saft geben und bei geringer Temperatur 4 Minuten garziehen lassen. Sobald sie oben schwimmen, mit der Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Kalettes und Rosenkohl:

150 g Rosenkohl
150 g Kalettes
1 Orange, Abrieb
1 Zitrone, Abrieb
1 Scheibe Ingwer
1 kleine Knoblauchzehe
50 g Parmesan
4 EL Butter
50 g Pinienkerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kalettes und Rosenkohl waschen, putzen und die Blättchen abzupfen. Butter mit den Pinienkernen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun werden lassen. Kalettes und Rosenkohl darin kurz anschwitzen.

Knoblauch abziehen und leicht andrücken. Zitronen- und Orangeschale reiben und auffangen. Knoblauch, Ingwerscheibe, Orangen- und Zitronenzesten zugeben und 3-4 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Ingwer und Knoblauch herausnehmen.

Parmesan reiben. Gnocchi in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und durchschwenken. Parmesan drüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.