

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 01. Mai 2024 ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Jasmin Vogel

**Erbsen-Hirse im Erbsensud mit gegrillter Avocado,
Gewürz-Kefir und Zitronen-Gel**

Zutaten für zwei Personen

Für die Avocado:

1 reife, aber feste Avocado
1 TL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Avocado schälen, halbieren und Kern entfernen. Avocadofleisch in 8 gleichmäßige Scheiben schneiden. In einer Grillpfanne mit etwas Öl anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Erbsensud:

200 g TK-Erbsen
1 Zitrone, Scheiben
100 ml Gemüsefond
4 Zweige glatte Petersilie
1 Prise Zucker
1 Msp. Natron
Ggf. Stärke, zum Binden
2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen in 150 ml Wasser und Fond aufkochen. In die kochende Flüssigkeit Zucker und Natron sowie zwei Zitronenscheiben hinzugeben. Gegarte Erbsen und Zitrone herausnehmen. Ca. 150 g Erbsen für die Erbsen-Hirse beiseitestellen. Restliche Erbsen mit dem Kochsud und Petersilie mixen. Anschließend Öl hinzufügen und ggf. mit etwas Stärke andicken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Durch ein Mikrosieb passieren.

Für die Erbsen-Hirse:

150 g gekochte Erbsen, s.o.
100 g Goldhirse
250 ml Gemüsefond
1 Kaffirlimettenblatt
½ Stange Zitronengras
½ TL Baharat
½ TL gemahlener Kurkuma
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hirse mehrmals waschen, bis das Wasser klar bleibt (Mikrosieb). Danach im kalten Fond aufsetzen und zum Kochen bringen. Zitronengras und Kaffirlimettenblatt hinzugeben. Für 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zitronengras und Kaffirlimettenblatt entfernen und Hirse bei ausgeschaltetem Herd quellen lassen. Gegarte Erbsen (s.o.) unterheben. Zwischendurch umrühren. Mit Baharat, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Erbsen-Hirse in einem Servierring anrichten.

Für den Gewürz-Kefir:

250 ml Kefir
1 Limette, Abrieb & Saft
1 Msp. Baharat
6 g Agar Agar
25 g Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Kefir mit Agar Agar aufkochen, in eine Schüssel geben und erkalten lassen. Dann in einem kleinen Mixer glatt mixen und mit Limettensaft, Limettenabrieb, Baharat, Olivenöl und Salz abschmecken.

Für das Zitronen-Gel: Zitrone und halbe Orange auspressen. 150 ml Zitronensaft und 50 ml Orangensaft mit Zucker und Agar Agar aufkochen. Die Masse erkalten lassen, in einem Mixer glatt mixen und in eine Spritzflasche füllen.

- 1 Zitrone, Saft
- ½ Orange, Saft
- 20 g Zucker
- 6 g Agar Agar

Für die Garnitur: Gericht mit Erbsenkresse, Kräutern und Blüten garnieren.

- Erbsenkresse
- Essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dirk Köhler

Tomaten-Oliven-,Tatar“ mit Basilikum-Pesto, gerösteten Brotscheiben und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Marinade des Tatars:

2 kleine Eier
25 g mittelscharfer Senf
15 g Ketchup
1 TL Sambal Oelek
1 ml weißer Balsamicoessig
35 ml Sonnenblumenöl
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
1 Prise Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Zwei Eigelbe mit Senf, Ketchup, Sambal Oelek, Balsamicoessig, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer vermischen und unter Rühren das Sonnenblumenöl einfließen lassen.

Für das Tatar:

2 große Tomaten
200 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
60 g dunkle, entsteinte Oliven
60 g grüne, entsteinte Oliven
60 g Schalotten
2 Knoblauchzehen

Tomaten mit heißem Wasser übergießen, dann enthäuten und entkernen. Tomatenfleisch fein hacken. Eingelegte Tomaten und Oliven ebenfalls fein hacken. Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten fein hacken, Knoblauch pressen. Alles mit der zuvor hergestellten Marinade vermengen. Dabei die Marinade so dosieren, dass das Tatar nicht zu flüssig wird.

Für das Basilikum-Pesto:

1 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
30 g Parmesan
2 EL Pinienkerne
80 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch abziehen.

Parmesan reiben. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Für den Chip:

20 g Parmesan

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Parmesan reiben und in einem Ring auf das Backpapier streuen. Ca. 4 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Chips vom Blech nehmen.

Für die Brotscheiben:

½ Baguette
Olivenöl, zum Braten

Baguette in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldbraun rösten.

Für die Garnitur:

Basilikumblätter
Essbare Blüten
Rettichkresse

Gericht mit Basilikum, Blüten und Rettichkresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maren Höfle

Zucchini-Frittata mit Bruschetta und Erbsen-Brunnenkresse-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Frittata:

2 mittelgroße grüne Zucchini
1 rote Chilischote
8 Eier, Größe L
40 g Pecorino
20 g Feta
2 Zweige Minze
4 Zweige Thymian
1 TL Kürbiskernöl
1 Prise Cayennepfeffer
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen Ober-/Unterhitze auf 230 Grad vorheizen.

Zucchini abbrausen, trockentupfen und mit einer Küchenreibe raspeln. Minze waschen, trockenwedeln und zupfen. Zucchini mit Minzeblättern in eine Schüssel geben, kräftig salzen und durchmischen. Zucchini auspressen und das überschüssige Wasser abgießen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Zucchini unter Rühren einige Minuten braten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. In einer Schüssel Eier, Cayennepfeffer und Thymianblätter miteinander vermengen. Pecorino reiben und die Hälfte zu der Eimasse geben und vermengen. Anschließend die Eimasse über die Zucchini gießen und eine Minute umrühren. Restlichen Pecorino über die Frittata verteilen. Frittata auf der obersten Schiene im Ofen für 5 Minuten backen. Chili waschen, trockentupfen, Kerngehäuse entfernen und in feine Ringe schneiden. Frittata aus der Pfanne nehmen und mit Chili und zerkrümeltem Feta garnieren.

Für das Bruschetta:

4 Scheiben Ciabatta, 2 cm dick
10 reife Kirschtomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Zweige frischen Oregano
Olivenöl, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Oregano waschen, trockenwedeln und zupfen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen, abtupfen und würfeln. Tomaten und Zwiebeln vermengen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ciabattascheiben in einer Grillpfanne von beiden Seiten rösten. Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittseite die Brotflächen einreiben. Brot mit Tomaten toppen und mit Oregano garnieren.

Für den Erbsen-Salat:

150 g TK-Erbsen
2 Bund Brunnenkresse
1 Bund Staudensellerie mit Grün
1 Zitrone, Saft
4 Zweige Minze
2 EL natives Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen kurz in Salzwasser blanchieren.

Zitrone auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft und Olivenöl miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Minze abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Brunnenkresse abbrausen, trockenwedeln und grob zupfen. Minze und Brunnenkresse mit dem Dressing vermengen. Sellerie über dem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln. Sellerieblätter fein schneiden. Sellerie zusammen mit den Erbsen zum Salat geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

2 TL Balsamicocreame

Bruschetta mit Balsamicocreame garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Florian Hollburg

Zweierlei Karotte mit pochiertem Ei, Butter-Weißwein-Espuma und Panko-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die glasierten Karotten:

4 gelbe Baby-Möhren
4 orangene Baby-Möhren
1 Zitrone, Saft
250 ml Karottensaft
200 ml trockenen Weißwein
1 TL Koriandersamen
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotten waschen, schälen und längs halbieren. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Beide Karottensorten im Topf blanchieren. Anschließend abgießen und eiskalt abschrecken.

In einem weiteren Topf Koriandersamen anrösten und mit Karottensaft und Weißwein ablöschen. Saft und Weißwein reduzieren lassen und mit dem Saft einer halben Zitrone, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Blanchierte Karotten in der Karottensaft-Reduktion glasieren.

Für die gebackenen Karotten:

3 violette Baby-Karotten
Pflanzenöl, zum Benetzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Violette Karotten mit Öl benetzen, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten 10-15 Minuten Backofen goldbraun garen.

Für den Butter-Weißwein-Espuma:

1 Schalotte
4 Eier
200 g Butter
200 ml trockener Weißwein
1 TL Sojasauce
3 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf schmelzen bis sie braun wird und so eine Nussbutter herstellen.

Gewürze hinzugeben und Butter mit Weißwein ablöschen. Das Ganze reduzieren lassen. Zwei Eier trennen und Eigelbe auffangen. In einem hohen Gefäß ein Vollei und zwei Eigelbe aufschlagen. Butter-Gewürzsud durch ein Sieb geben und auffangen. Aus Eiern und Butter eine Emulsion herstellen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Sojasauce abschmecken.

Die Sauce in eine Espuma-Flasche füllen, zuschrauben und eine Sahnekapsel einschrauben. Gut schütteln.

Für die pochierten Eier:

2 Eier
1 Schuss Tafelessig
Salz, aus der Mühle

Topf mit gesalzenem Wasser und einem Schuss Essig aufsetzen. Das Wasser bis kurz unter dem Siedepunkt erhitzen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen. Eier vorsichtig in das Wasser gleiten lassen und für 4 Minuten pochieren. Dabei das Eiweiß vorsichtig um das Eigelb schlagen.

- Für den Crunch:** Panko in eine Pfanne ohne Fett geben und goldbraun rösten.
100 g Panko Anschließend herausnehmen und in eine Schüssel geben. Kresse und
1 kleines Beet Gartenkresse Panko miteinander vermischen.
- Für die Garnitur:** Brunnenkresse waschen, trockenwelden und für die Garnitur grob zupfen.
2 Zweige Brunnenkresse
- Rote und gelbe Karotten mit reduziertem Sud in einen tiefen Teller geben,
Violette gebackene Karotten darüber geben.
Das pochierte Ei auf die Karotten setzen.
Den Butterschaum aus aufspürhen drauf geben und mit Brunnenkresse
Crunch garnieren.