

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. Juli 2023 ▪  
**Vegetarische Küche mit Nelson Müller**



Lilly Rosentreter

**Shakhshuka mit knusprigen Kichererbsen, Basilikum-Schmand und Couscous-Salat**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Shakhshuka:**

1 gelbe Paprikaschote  
 1 rote Paprikaschote  
 ½ Zucchini  
 1 Strunk kleine Rispen Tomaten  
 900 ml passierte Tomate  
 ½ rote Chilischote  
 1 rote Zwiebel  
 3 Knoblauchzehen  
 4 Eier  
 Rotwein, zum Ablöschen  
 Basilikumblätter, zum Garnieren  
 Geräuchertes Paprikapulver, zum Abschmecken  
 Geräuchertes Chilipulver, zum Abschmecken  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken. Beides in einer großen Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten.

Gelbe und rote Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Ein paar Scheiben zum Garnieren aufbewahren.

Zucchini von Enden befreien und klein schneiden.

Gelbe Paprika, rote Paprika und Zucchini zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und 3 Minuten mitbraten. Mit den passierten Tomaten und Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen.

Chili längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Chili zu den anderen Zutaten hinzugeben und weitere 10-15 Minuten mitköcheln lassen. Mit Paprikapulver, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eier in die Pfanne auf die Tomatensauce geben und mit geschlossenem Deckel garen lassen.

Basilikumblätter abzupfen. Übrige Paprikascheiben und Rispen Tomaten in reichlich Olivenöl rösten. Beides mit frischen Basilikumblättern über die Shakhshuka geben.

**Für die knusprigen Kichererbsen:**

100 g Kichererbsen aus der Dose  
 Geräuchertes Paprikapulver, zum Abschmecken  
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Abschmecken  
 Knoblauchpulver, zum Abschmecken  
 3 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen mit Olivenöl und Gewürzen vermengen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Für 20-25 Minuten backen und immer wieder wenden. Danach über die Shakhshuka geben.

**Für den Couscous-Salat:**

125 g Couscous  
 ½ Gurke  
 2-3 große Rispen Tomaten  
 150 g Brombeeren  
 150 g Feta

Den trockenen Couscous für ca. 3-5 Minuten in 125 ml heißem Wasser garen. Überschüssiges Wasser abgießen, so dass der Couscous nicht zu weich wird.

Gurke und Rispen Tomaten in kleine Stücke schneiden. Feta in mundgerechte Stücke schneiden und alles mit dem Couscous und den Brombeeren vermengen.

**Für das Dressing:** Himbeeren, Joghurt, Basilikumblätter und Olivenöl mit dem Mixstab pürieren.  
50 g Himbeeren  
2 EL Joghurt  
½ Zitrone, davon Saft  
6 Basilikumblätter  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Basilikum-Schmand:** Schmand und etwas ausgepressten Zitronensaft miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter abzupfen, in kleinere Stücke schneiden und hinzugeben.  
100 g Schmand  
5 Basilikumblätter  
½ Zitrone, davon Saft  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kay Thordsen

## Kokos-Kichererbsen-Curry mit Spitzkohl-Topping

Zutaten für zwei Personen

### Für das Kokos-Kichererbsen-Curry:

350 g Kichererbsen aus der Dose  
 5 g Ingwer  
 2 Schalotten  
 2 Knoblauchzehen  
 400 ml Kokosmilch  
 1 EL Kokosöl  
 15 g frischer Koriander  
 1 TL gemahlener Kurkuma  
 1 TL gemahlener Currypulver  
 1 TL Kreuzkümmelsamen  
 2 TL Garam Masala  
 1 TL Chiliflocken  
 Salz, aus der Mühle

### Für den Spitzkohl:

½ Spitzkohl, ca. 500 g  
 1 EL Sonnenblumenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch und Schalotten abziehen und hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. Kokosöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Schalotten und Ingwer mit Chiliflocken braten. Anschließend Kreuzkümmel, Kurkuma und Currypulver hinzufügen und 1 Minute bei mittlerer Hitze braten. Dabei drauf achten, dass die Gewürze nicht anbrennen.

Kokosmilch und abgetropfte Kichererbsen hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz würzen. Währenddessen Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Topf vom Herd nehmen und mit Garam Masala würzen. Mit Koriander bestreuen.

Spitzkohl vierteln und den Strunk entfernen. Blätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Kohl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen, mischen und gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Anschließend für ca. 15-20 Minuten im Ofen rösten, bis er goldbraun und an den Rändern knusprig ist. Dabei darauf achten, dass er nicht verbrennt. Zum Schluss als Topping auf die Suppe geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Karsten Leerhoff**

## **Quinoa-Gemüse-Bällchen mit Erbsenstampf und Erdnusssauce**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Quinoa-Gemüse-Bällchen:**

150 g Quinoa  
1 große Möhre  
1/4 Sellerieknolle  
1/4 Lauchstange  
1 Ei  
350 ml Gemüsefond  
1 Bund Minze  
Erbsenkresse, zum Garnieren  
50 g Panko  
1 TL Sumach  
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 TL gemahlener Kurkuma  
5 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Quinoa waschen. Gemüsefond aufkochen, Quinoa einrühren und nochmal aufkochen. Anschließend bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen.

Sellerie, Lauch und Möhre waschen, trockentupfen von Enden befreien und kleinschneiden. In der Pfanne mit etwas Olivenöl 4-6 Minuten anschwitzen und daraufhin die Pfanne vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Panko im Multizerkleiner kleiner mixen. Minzblätter abzupfen und kleinhacken. Ei, Panko und gebratenes Gemüse mit Kreuzkümmel, Kurkuma, gehackter Minze und Quinoa mischen und mit Sumach, Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend den Teig kurz ziehen lassen.

Aus dem Teig kleine Bällchen formen und in der Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten ausbraten. Mit Kresse garnieren.

### **Für die Erdnusssauce:**

2 EL Erdnussbutter  
1 EL Sojasauce  
1 EL Sweet Chili Sauce  
125 ml Gemüsefond  
2 cm Ingwer  
Salz, aus der Mühle

Fond und Sojasauce aufkochen, eine Ingwerscheibe schneiden und hineinreiben. Chilisauce einrühren und Erdnussbutter hinzugeben. Abschließend alles mit Salz abschmecken und warmhalten.

### **Für den Erbsenstampf:**

150 g TK-Erbesen  
30 ml Gemüsefond  
30 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond im Topf erhitzen. Erbsen im Wasser 4 Minuten kochen, abgießen und in einen Mixbecher geben. Heißen Gemüsefond und Butter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mixen und warmhalten.

### **Für die Garnitur:**

50 g Erdnüsse, natur  
1/2 Bund Schnittlauch  
5 essbare Blüten  
1 EL Meersalzflöckchen

Erdnüsse kurz anrösten und hacken. Schnittlauch, essbaren Blüten; Nüsse und Meersalzflöckchen zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Barbara Kübler

## Fregola sarda mit Fenchel, Artischocken und Gremolata

Zutaten für zwei Personen

### Für die Fregola Sarda:

200 g Fregola sarda  
100 g Fenchelknolle  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
80 g Pecorino  
50 g kalte Butter  
1 L Gemüsefond  
50 ml Weißwein  
30 g Wermut  
2 Safranfäden  
20 ml Olivenöl

Piment d'Espelette, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Fenchel putzen, abbrausen und fein würfeln. Gemüsefond im Topf erhitzen.

Olivenöl in einem weiteren Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Fregola Sarda zugeben und kurz mit andünsten. Safran zufügen, mit Wein und Wermut ablöschen.

Anschließend nach und nach den heißen Gemüsefond zugeben und ca. 12 Minuten bissfest garen. Nach ca. 6 Minuten den Fenchel zugeben und mitgaren. Kalte Butter und geriebenen Pecorino unter die Nudeln mischen. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

### Für die Artischocken:

5 Baby-Artischocken  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, davon Saft  
30 ml Weißwein  
10 ml Weißweinessig  
1 Zweig Thymian  
1 Zweig Rosmarin  
20 ml Olivenöl  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

Artischocken putzen, schälen und abbrausen. Zitronensaft auspressen und mit etwas kaltem Wasser mischen. Artischocken in das Zitronenwasser einlegen.

Danach aus dem Zitronenwasser nehmen und gut abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Thymian- und Rosmarinnadeln abzupfen und fein schneiden. Olivenöl erhitzen, Artischocken halbieren und darin anbraten. Knoblauch und die Kräuter zugeben, kurz mitbraten. Weißwein und Essig unterrühren und ca. 3-5 Minuten dünsten. Mit Salz und Zucker abschmecken.

### Für den Fenchel:

1 kleine Fenchelknolle  
2 EL Weißweinessig  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

Fenchel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Weißweinessig dazugeben und mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Auf die Fregola Sarda als Topping drübergeben.

### Für die Gremolata:

1 Bund glatte Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone, davon Abrieb  
70 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Petersilie fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Beides mit Zitronenabrieb, Salz und Olivenöl vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.