

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. Dezember 2023**
Vegetarisches Wintergericht mit Cornelia Poletto



Roman Kadletz

**Blumenkohlsteak mit Maronenpüree, gebratenen
Kräuterseitlingen, Miso-Mayonnaise und Grünkohl-Chip**

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

2 mittelgroße Blumenkohlköpfe
1 Zitrone, davon Abrieb
2 EL Butter
500 ml Gemüsefond
1 EL Harissa-Pulver
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Blätter des Blumenkohls entfernen, anschließend Köpfe waschen und trockentupfen. Blumenkohl in etwa 2,5 cm dicke Steaks schneiden und darauf achten, dass der Strunk erhalten bleibt. Anschließend mit Olivenöl einreiben und mit Harissa, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Gusseisenpfanne sehr heiß erhitzen. Anschließend Blumenkohl pro Seite etwa 90 Sekunden anbraten. Der Blumenkohl soll leicht verbrennen. Wenn beide Seiten kräftig angebraten sind, Butter und Gemüsefond hinzugeben und Pfanne für etwa 10 Minuten in den Ofen geben bis Blumenkohl die gewünschte bissfeste Konsistenz hat. Mit Zitronenabrieb verfeinern.

Für das Maronenpüree:

400 g vorgegarte Maronen
1 EL Crème fraîche
1 EL Butter
100 ml Gemüsefond
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vorgekochte Maronen mit Butter in Pfanne schwenken. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. In einem Multizerkleinerer mit Crème fraîche mixen und je nach gewünschter Konsistenz etwas Gemüsefond dazu geben. Nochmals abschmecken.

Für die Kräuterseitlinge:

300 g Kräuterseitlinge
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon der Saft
3 Zweige Thymian
2 EL Crème double
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Thymian abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Butter in einem flachen Topf erhitzen und Pilze goldbraun anbraten. Knoblauch und Thymian hinzufügen und mit Zitronensaft ablöschen. Crème double zu den Pilzen geben, einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Miso-Mayonnaise:

1 Ei
1 TL Dijonsenf
2 EL helle Misopaste
1 Spritzer Reisessig
200 ml neutrales Pflanzenöl

Ei mit Senf, Misopaste und Reisessig in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Pürierstab aufmixen und dann Pflanzenöl langsam einfließen lassen, bis alles emulgiert.

Für die Grünkohl-Chips: Grünkohl vom Strunk befreien, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Blätter zupfen. Anschließend in einer großen Schüssel mit 3 EL Macadamia-Nussöl, Öl, Senf, Salz und Pfeffer mischen bis alle Blätter benetzt sind. Grünkohl auf einem Backblech verteilen und für etwa 10 Minuten im Ofen knusprig backen. Hin und wieder den Backofen aufmachen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sonja Dale

Semmelknödel mit Pilzrahm und gebackenen Kürbistalern

Zutaten für zwei Personen

Für die Semmelknödel:

1 Weizenbrötchen vom Vortag
100 g kleine Salzbrezeln
2 Schalotten
1 Ei
250 ml Mandeldrink
½ Bund glatte Petersilie
1 EL Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Brötchen und Salzbrezeln in einem Multizerkleinerer geben und grob zerkleinern. Mandeldrink in einem Topf erwärmen und anschließend in eine Schüssel geben. Anschließend die Brötchen-Brezelmischung hinzugeben, gut vermengen und 10 Minuten quellen lassen. Schalotten abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Schalotte und Petersilie mit dem Teig vermengen. Anschließend Ei und Mehl untermengen. Teig mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit angefeuchteten Händen gleichgroße Knödel formen, Knödel mit Folie abdecken und nochmals 10 Minuten stehen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und die Knödel darin bei geringer Temperatur 10 Minuten garen. Mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Für den Pilzrahm:

200 g braune Champignons
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
15 g getrocknete Steinpilze
30 g Chashewkerne
250 ml Sahne
150 ml Mandeldrink
50 ml Gemüsefond
50 ml Weißwein
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

150 ml Wasser aufkochen, vom Herd nehmen und die getrockneten Steinpilze darin quellen lassen. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Sahne und Mandeldrink hinzugeben. Steinpilzwasser dazugeben. Steinpilze schneiden und ebenfalls hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsefond würzen, anschließend pürieren. Champignons putzen und gleichmäßig schneiden. Anschließend in etwas Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Cashewkerne grob hacken und ohne Öl in einer kleinen Pfanne rösten, zum Schluss salzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Pilzrahm mit Petersilie und gerösteten Cashewkernen garnieren.

Für die Kürbistaler:

1 kleiner Butternut-Kürbis
1 Zweig Rosmarin
Chiliflocken, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem kleinen Plätzchen-Ausstecher Sterne ausstechen. Aus Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken nach Geschmack eine Marinade herstellen. Kürbissterne darin marinieren und anschließend in eine Auflaufform legen. Rosmarinzweig abbrausen, trockenwedeln und dritteln. Rosmarin zum Kürbis geben und Kürbissterne 10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Felix Oltrogge

Gefüllte Süßkartoffelscheiben mit Pastinakenpüree, glasierter Rote Bete und dunkler Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllte Süßkartoffel:

1 dicke Süßkartoffel, mind. 10 cm Durchmesser
80 g Ziegenweickäse-Rolle
Neutrales Pflanzenöl, zum Backen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffel schälen und zwei 4 cm dicke Scheiben abschneiden. Scheiben mehrmals mit einem Spieß einstechen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Süßkartoffelscheiben im vorgeheizten Backofen für 15 Minuten garen. Ziegenkäserolle in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen nehmen und in der Mitte mit einem kleinen Ausstecher ein Loch ausstechen, was die Größe vom Ziegenkäse hat. Käse in die Öffnung füllen und im Ofen für weitere 10 Minuten garen. Anschließend 3 Minuten im Backofen unter der Grillfunktion gratinieren.

Für das Topping:

1 säuerlicher Apfel
2 große Blätter Rotkohl
30 g Wildpreiselbeeren aus dem Glas
2 Zweige Thymian
1 Nelke
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotkohlblätter in Wasser mit einer Prise Salz 5 Minuten blanchieren. Apfel waschen und in dünne Scheiben schneiden, ggf. entkernen. Strunk von Rotkohlblättern entfernen und in feine Streifen schneiden. Rotkohl in einem Topf mit warmer Butter schwenken und Nelke dazugeben. Mit Wildpreiselbeeren, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pastinakenpüree:

400 g Pastinaken
1 Zitrone, davon Abrieb
200 g Sahne
50 g Butter
Salz, aus der Mühle

Pastinaken schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser 10 Minuten kochen. Abgießen und in einem Topf mit Butter und Sahne unter Rühren cremig einkochen. Mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken. Anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen.

Für die dunkle Sauce:

250 ml Gemüsefond
1 EL Sojasauce
2 Zweige Thymian
3 Nelken
2 Pimentkörner
3 Wacholderbeeren
25 ml Pflanzenöl
1 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einem Topf erhitzen, Mehl hinzugeben und eine Mehlschwitze herstellen. Gemüsefond einrühren und einmal aufkochen lassen. Mit Sojasauce und Gewürzen abschmecken und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Sauce vor dem Servieren durch ein Sieb passieren.

Für die Rote Bete: Rote Bete 25 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen, 3 kleine Knollen Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und 20 g Butter Rote Bete Scheiben darin schwenken. Mit Honig glasieren und zum 10 ml flüssigen Honig Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eda Block

Bulgur-Bällchen mit Tofu-Walnuss-Zimt-Füllung, Cranberry-Dip und Grünkohlsalat mit Apfel

Zutaten für zwei Personen

Für die Bulgur-Bällchen:

100 g feiner Bulgur
1 Ei
¼ EL Tomatenmark
¼ EL mildes Paprikamark
18 g Hartweizengrieß
17-18 g Weizenmehl, Type 405
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Füllung:

100 g Tofu
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Walnüsse
2 EL Agavendicksaft
3 Zweige glatte Petersilie
¼ TL Paprikapulver
½ TL Zimt
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Fertigstellung:

Neutrales Öl, zum Frittieren

Das Öl zum Frittieren in einem Topf auf 180 Grad erhitzen.

Bulgur mit etwa 125 ml kochendem Wasser übergießen, alles vermengen und kurz quellen lassen.

Paprikamark, Tomatenmark, Ei und die Hälfte des Hartweizengrieß und des Mehls hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für 5-10 Minuten kräftig kneten, bis ein feuchter, körniger Teig entsteht, der sich formen lässt, ohne zu brechen. Dabei nach und nach den restlichen Hartweizengrieß, Mehl und 100 ml Wasser einarbeiten.

Tofu in eine Pfanne zerbröseln und in Öl scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln, dazu geben und kurz mitbraten. Walnüsse klein hacken und mit in die Pfanne geben. Mit Paprikapulver und Zimt würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Agavendicksaft zugeben. Petersilie fein hacken und unter die Masse heben.

Zum Formen der Bulgur-Bällchen eine kleine Schüssel mit Wasser füllen. Damit wird immer wieder die Hand, die die Bällchen formt, befeuchtet, damit der Teig nicht kleben bleibt. Nun ein Stück vom Teig abstechen, das ca. so groß ist wie 1-2 Walnüsse. Daraus einen länglichen Kegel formen. Zeigefinger anfeuchten und an einer der Spitzen mittig ein Loch in den Kegel bohren. Dieses Loch wird dann immer weiter gedehnt. Mit dem Zeigefinger den Teig vorsichtig öffnen, während der Teig in der Handfläche der anderen Hand gedreht wird. Dabei die Handfläche immer wieder anfeuchten und darauf achten, dass der Teig gleichmäßig dünn ausgehöhlt wird ohne zu brechen. Ist der Teig weit genug ausgehöhlt und intakt, kommen 1-2 TL der Füllung hinein. Die offene Seite vorsichtig verschließen und das Bulgur-Bällchen an den Enden spitz zudrücken, so dass etwa die Form einer Zitrone entsteht. Die bereits fertigen Bällchen unbedingt unter Frischhaltefolie lagern, damit sie nicht austrocknen.

Ein Bällchen nach dem anderen in das heiße Öl geben und mit viel Wenden und Bewegungen goldbraun ausbacken. Dann auf Küchenpapier entfetten.

Für den Dip: Orange halbieren und auspressen. Cranberrys, 100 ml Orangensaft, 80 ml Wasser und Zucker in einem Topf 15 Minuten einkochen. Granatapfelkerne zugeben und unterrühren.

300 g frische Cranberrys, alternativ TK-Ware
1 Orange, davon Saft
80 g Granatapfelkerne
½ Bund Frühlingszwiebeln
600 g Frischkäse
100 g scharfe Jalapeño-Scheiben, aus dem Glas
40 g Zucker
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Friskäse auf einen Servierteller geben und glattstreichen. Cranberrys darauf geben und gut verteilen. Frühlingszwiebelgrün in Ringe schneiden und zusammen mit den Jalapeños gleichmäßig auf der Cranberry-Schicht verteilen. Mit Pfeffer würzen.

Für den Grünkohlsalat: Grünkohlblätter waschen und jeweils von der großen Mittelrippe zupfen. Bei stärkeren Blättern die Mittelrippe am besten mit einem Messer ausschneiden. In einem großen Topf 2-3 Minuten in Salzwasser blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen.

200 g Grünkohl
30 g Granatapfelkerne
75 g Apfel
½ Orange, davon Saft
10 g Kürbiskerne
1 EL Weißweinessig
1 TL flüssiger Honig
1 ½ EL Leinöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orange halbieren und auspressen. Orangensaft mit Essig und Honig verrühren. Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in Würfel schneiden. Kürbiskerne kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Grünkohl, Apfelwürfel, Granatapfelkerne, Kürbiskerne und Dressing in einer Salatschüssel vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Torsten Woelpl

Wirsingroulade mit Ziegenkäse-Pilz-Füllung, Süßkartoffel-Pastinaken-Stampf, Glühweinzwiebeln und Panko-Nuss-Crumble

Zutaten für zwei Personen

Für die Wirsingroulade:

2 große Blätter Wirsing
250 g braune Champignons
125 g Ziegenfrischkäse
100 g Walnüsse
½ Bund glatte Petersilie
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Wirsingblätter waschen, in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und sorgfältig trockentupfen. Champignons putzen und klein hacken. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten bis sie braun sind. Walnüsse in einem Multizerkleinerer erst grob mahlen und einen EL für den Crumble beiseitestellen, dann fein mahlen. Mit in die Pfanne geben und andünsten. Petersilie fein hacken und anschließend mit Ziegenkäse unter Champignons rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsingblätter ausbreiten und Strunk mit einem Nudelholz platt rollen. Auf jedes Blatt Champignon-Masse verteilen, sodass sie zu einer Roulade zusammengerollt werden können. Mit Küchengarn zusammenbinden und in einer zweiten Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten braun abraten.

Für die den Süßkartoffel-Pastinaken- Stampf:

150 g Süßkartoffeln
75 g Pastinaken
1 Schalotte
50 g Süßrahmbutter
100 ml Schlagsahne
1 EL heller Balsamico
1 Zimtstange
2 Sternanis
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und würfeln. Süßkartoffel und die Pastinake schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem kleinen Topf erhitzen und alles darin anrösten. Mit Sahne ablöschen und etwas Wasser angießen, so dass die Würfel knapp bedeckt sind. Zimtstange und Sternanis dazugeben und kochen bis die Würfel weich sind. Überschüssige Flüssigkeit abgießen und auffangen. Gewürze entfernen. Restliche Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Bei Bedarf noch etwas von der abgegossenen Flüssigkeit angießen. Balsamico unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Glühweinzwiebeln:

2 kleine rote Zwiebeln
100 ml Glühwein
100 ml roter Portwein
1 EL Olivenöl

Zwiebeln abziehen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin leicht bräunen. Mit Glühwein und Portwein ablöschen und auf kleiner Hitze köcheln bis die Zwiebeln weich und die Flüssigkeit nahezu vollständig verdampft ist.

Für den Crumble:

1 EL Panko
2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Olivenöl

Petersilie fein hacken. Panko in einer Pfanne mit Öl anrösten, dann Walnüsse unterheben und mit anrösten. Kurz vor dem Servieren Petersilie dazugeben.

Zum Anrichten den Stampf in einem Streifen auf den Teller streichen. Eine Roulade schräg draufsetzen. Mit dem Glühweinzwiebeln dekorieren und das Crumble über den Teller streuen.



Evelyn Bass

Portobello-Burger mit selbstgebackenem Thymian-Bun, Röstkartoffeln, geschmortem Chicorée und Rosenkohlsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Mayonnaise:

½ Zitrone, davon Saft
1 Ei
2 TL Dijonsenf
400 ml Rapsöl

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Ei, Senf und Zitronensaft in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab vermischen. Unter rühren Rapsöl einfließen lassen, bis alles emulgiert.

Für die Burger-Buns:

1/2 Bund frischer Thymian
150 g Mehl
1 TL Backpulver
50 ml Sprudelwasser
Salz, aus der Mühle

Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Thymian mit 1 EL der Mayonnaise verrühren und anschließend mit Sprudelwasser und Mehl, Backpulver und einer große Prise Salz zu einem Teig verrühren. Teig zu gleichmäßigen Bällchen formen, in den vorgeheizten Backofen geben und für 30-35 Minuten backen.

Für die Röstkartoffeln:

300 g Kartoffeln
4 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und gleichmäßig würfeln. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Kartoffelwürfel mit Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem Backblech verteilen, Rosmarinzweige hinzugeben und für 20-25 Minuten im Backofen rösten bis sie goldbraun sind.

Für die den Portobello:

2 Portobello-Pilze
1 EL Sojasauce
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und Stiel ggf. entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und Pilze darin von beiden Seiten scharf anbraten. Zum Schluss mit Sojasauce ablöschen und bis zum Servieren warmstellen.

Für die den geschmorten Chicorée:

2 Köpfe Chicorée
1 EL Sojasauce
1 TL flüssiger Honig

Chicorée waschen, trockentupfen und halbieren. Zwei Blätter lösen und für die Burger-Garnitur zur Seite legen. Chicorée mit der Schnittseite nach unten, ohne Öl, in die Pfanne legen und anbraten bis die Hälften leicht angeröstet sind. Mit Honig karamellisieren und zum Schluss mit Sojasauce ablöschen. Bis zum Servieren warmstellen.

Für die Zwiebelringe:

1 Zwiebel
1 EL Sojasauce
1 TL flüssiger Honig
Pflanzenöl, zum Braten

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe hinzugeben und kurz schmoren lassen. Mit Honig karamellisieren und mit Sojasauce ablöschen. Bis zum Servieren warmstellen.

Für den Ketchup:

2 EL Tomatenmark
3 TL Ahornsirup
½ TL Zimt

Alle Zutaten miteinander vermengen und zu einem glatten Ketchup verrühren.

Für den lauwarmen Rosenkohlsalat:

250 g Rosenkohl
1 Zitrone, davon Saft
1 TL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosenkohlköpfe vom Strunk befreien, äußere Blätter entfernen und anschließend die Köpfe halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne mit Öl geben und für ca. 15 Minuten rösten. Mit Honig karamellisieren und kurz abkühlen lassen.

1 EL Mayonnaise mit Zitronensaft und -abrieb verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Angemachte Mayonnaise mit Rosenkohl vermengen und ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Burger zusammenstellen:

2 TL der selbstgemachten Mayonnaise
2 TL des selbstgemachten Ketchups
1 Zweig Thymian

Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Mit Mayonnaise vermengen. Burger Brötchen halbieren und mit Portobello, Zwiebelringen, je einem Blatt Chicorée, Thymian-Mayonnaise und Ketchup belegen und wieder zusammenklappen

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit Mayonnaise und Ketchup à part servieren.