

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juni 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Amelie Kamp

Dreierlei vom Spargel: Gebackener Spargel mit pikanter Mayonnaise & Mit grünem Spargel gefüllter Onigiri & Spargel-Eis

Zutaten für zwei Personen

Für den gebackenen Spargel:

8 Stangen weißer Spargel
 2 Chilischoten
 1 Limette
 1 Ei
 1-2 EL Sahne
 300 ml Gemüsefond
 1 Stange Zitronengras
 4 Kaffirlimettenblätter
 1 TL Pul Biber
 1 TL Korianderkörner
 1 TL Kurkumapulver
 100 g Panko
 Mehl, zum Mehlieren
 1 Prise Zucker
 Fett, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle

Die Limette in Scheiben schneiden. Spargel waschen, schälen und die Enden um zwei Zentimeter kürzen.

Gemüsefond zusammen mit Zitronengras, Kaffirlimettenblätter, Limettenscheiben, Chilischoten, Korianderkörnern, Kurkuma, etwas Salz und Zucker aufkochen. Spargelstangen hineingeben, nicht zu weich garen, herausnehmen und kurz ausdampfen lassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sahne leicht anschlagen und mit dem Ei verquirlen. Salzen.

Pul Biber mit den Pankobröseln vermischen.

Aus Mehl, Ei-Sahne-Mischung und Chili-Pankobröseln eine Panierstraße aufstellen. Spargelstangen zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in den Pankobröseln wenden.

In 160-170 Grad heißem Fett die panierten Spargelstangen goldgelb ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Für die Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe
 ½ Limette, davon Abrieb & Saft
 2 Eier
 1 TL scharfer Senf
 1 EL Sojasauce
 ½ EL Sushi-Ingwer
 1-2 Zweige Koriander
 Pul Biber, zum Abschmecken
 ½ TL Kurkuma
 100-150 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verwerten. Ein Vollei, ein Eigelb und Senf in einen hohen, schmalen Becher geben. Öl hinzugeben und mit einem Stabmixer eine Mayonnaise herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen und würfeln. Koriander fein hacken. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen.

Pul Biber, Kurkuma, Knoblauch, Koriander und Sushi-Ingwer unter die Mayonnaise heben und mit Limettensaft und –abrieb und Sojasauce abschmecken.

Für die Onigiri:

100 g Sushi-Reis
 2 Norialgenblätter
 110 g Wasser
 1 TL Reissessig
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Reis 4-5-mal waschen, bis das Wasser klar ist. Reis dann in ungesalzenem Wasser kochen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Zucker in Reissessig auflösen. Reis mit Essig-Zucker-Mischung und Salz würzen. Reis etwas abkühlen lassen und in eine Form der Wahl drücken. Mit Spargel füllen (s.u.), verschließen und mit einem zurechtgeschnittenen Noriblattstreifen einen „Griff“ anbringen.

Für die Füllung:

- 4 Stangen grüner Spargel
- 2 TL Gim Jaban (geröstete und gewürzte Seealgenstücke)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Reissessig
- 1 EL helle Sojasauce
- 2 TL brauner Zucker
- 1 EL Erdnussöl
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- Salz, aus der Mühle

Knoblauch und Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. Essig und Sojasauce mit dem Zucker so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nach und nach die beiden Öle unterschlagen, die Vinaigrette nach Geschmack noch etwas salzen. Knoblauch und Schalotten untermischen.

Spargel nur im unteren Drittel schälen, die unteren Enden großzügig abschneiden. Spargel in Streifen schneiden und 4-6 Minuten im oben hergestellten Sud garen (s. „Gebackener Spargel“)

Spargelstreifen warm zur Vinaigrette geben. Onigiri mit Spargel füllen und mit Gim Jaban garnieren. Restliche Vinaigrette als Art Dip servieren.

Für das Eis:

- 200 g weißer Spargel, ca. 6 Stangen
- 150 g grüner Spargel, ca. 10 Stangen
- 5-6 Erdbeeren
- 6 Eier
- 100 g Crème fraîche
- 375 ml Vollmilch
- 90 g Zucker
- ½ Prise Salz
- Eiswasser

Weißer Spargel schälen und Enden abschneiden. Beim grünen Spargel lediglich die Enden abschneiden. Grünen und weißen Spargel weichkochen. Gesamten Spargel fein pürieren und ggf. durch ein Sieb streichen (es sollten 2/3 des Rohgewichtes übrigbleiben).

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Eiweiß anderweitig verarbeiten. Milch mit dem Zucker aufkochen, die Eigelbe mit dem Salz glattrühren und ca. 1/3 der kochenden Milch unter Rühren in die Eimasse geben. Anschließend die Eimasse unter Rühren in die kochende Milch geben und so lange weiter erhitzen, bis die Flüssigkeit andickt. Die Masse darf dabei auf keinen Fall kochen! Sobald die Masse angedickt ist, sofort aus dem Topf nehmen und durch ein Sieb in ein anderes Gefäß umfüllen. Gefäß in Eiswasser stellen.

Unter die kalte Eisgrundmasse das Spargelpüree und die Crème fraîche geben und in der Eismaschine gefrieren lassen.

Erdbeeren als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Markus Allemann

Pak-Choi-Gemüse und Pilze in Rotweinreduktion

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

2 Pak Choi
1 Karotte
50 g Champignons
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2-3 cm Ingwer
50 ml Sahne
Butter, zum Braten
100 ml Weißwein
1 Bund Koriander
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Pak Choi waschen und ca. 1,5 cm breit schneiden. Zwiebel abziehen und ähnlich groß schneiden. Karotte schälen und grob reiben.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides in Scheiben schneiden.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und das gesamte Gemüse darin anbraten. Etwas ziehen lassen, dann mit Weißwein ablöschen. Sahne einrühren.

Koriander fein schneiden und kurz vor dem Servieren unter das Gemüse ziehen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Pfifferlinge:

200 g Shiitake
1 rote Zwiebel
2-3 kleine Zweige Rosmarin
2-3 kleine Zweige Thymian
Butter, zum Braten

Shiitake putzen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Rosmarin und Thymianblätter ebenfalls fein schneiden. Alles kurz in Butter anbraten, dann bis zum Servieren beiseitestellen.

Für Rotweinreduktion:

200 ml kräftigen Rotwein, z.B. Syrah
aus dem Côtes du Rhône
100 ml roten Portwein
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
100 g Butter
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. In etwas Butter anbraten, dann Rotwein, Portwein, Rosmarin und Thymian zugeben. Auf ca. 100 ml einkochen lassen (ca. 5 Minuten). Anschließend durch ein Sieb passieren und die Reduktion zurück in den Topf geben. Topf vom Herd nehmen und mit einem Schneebesen langsam die Butter einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Pfifferlinge zur Reduktion geben und vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anu Jauhan

Knuspriger Blumenkohl mit Tamarindensauce und Kulcha

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 1 Tasse Tapiokaperlen
- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 125 g Weizenmehl
- 30 g Speisestärke
- 1 TL rotes Chilipulver
- ½ TL Garam Masala
- ½ TL Korianderpulver
- ½ TL Fenchelpulver
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- ¼ TL grober Pfeffer
- Salz, aus der Mühle

Tapiokaperlen über Nacht in Wasser einweichen (Verhältnis 1:1). Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Tapioka abgießen. In einer großen Rührschüssel Weizenmehl, Speisestärke, Tapioka, Ingwer-Knoblauch-Paste, Chilipulver, Fenchelpulver, Korianderpulver, Garam Masala, Pfeffer und Salz gut miteinander vermischen. Nach und nach Wasser zu der Mehlmischung geben und dabei ständig rühren, bis ein glatter und dicker Teig entsteht.

Blumenkohl in Röschen teilen, in den Teig geben und gut vermischen, so dass jedes Röschen gut mit dem Teig bedeckt ist.

Öl in einer tiefen Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und Blumenkohlröschen vorsichtig in kleinen Portionen in die Pfanne geben und darauf achten, dass die Pfanne nicht zu voll ist.

Die Hitze reduzieren und Blumenkohlröschen 10 Minuten in mittlerer bis niedriger Hitze braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und auf Papiertüchern abtropfen lassen.

Für die Sauce:

- 10 Datteln, ohne Stein
- ¼ grüne Paprika
- 1 EL passierte Tomaten, aus der Dose
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 1 EL Tamarindenpaste, aus dem Glas
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Fenchelpulver
- ½ TL Speisestärke
- 2 Zweige Koriander
- Neutrales Öl, zum Anbraten

Datteln in Wasser einweichen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten.

Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Kreuzkümmel und Fenchelpulver braten bis Aroma entsteht. Ingwer-Knoblauch-Paste hinzufügen. Paprika halbieren, entkernen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Paprika und Zwiebel mit in die Pfanne geben und kurz anbraten. Passierte Tomaten hinzufügen und 2 Minuten braten. Tamarinden- und hergestellte Dattelpaste hinzugeben. 50 ml Wasser hinzufügen und 2-3 Minuten kochen lassen. Honig und Sojasauce hinzugeben.

Die gebratenen Blumenkohlröschen (s.o.) in die Tamarinden-Dattelsauce geben und gut umrühren. Gegebenfalls mit Speisestärke binden.

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien, in Ringe schneiden und zusammen mit Korianderblättern hinzufügen.

Für das Kulcha:

2 EL Griechischer Joghurt, 10 % Fett
250 ml Milch
250 g Weizenmehl + Mehl zum
Mehlieren
1 TL Backpulver
1 TL Natron
½ TL Schwarzkümmelsamen
2 Zweige Koriander
1 TL Zucker
1 EL Ghee
2 EL Öl
1 TL Salz

In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Natron, Salz und Zucker vermischen. Öl und Joghurt zum Mehl geben und gut vermischen, bei Bedarf Milch hinzufügen, damit ein weicher Teig entsteht. Der Teig sollte weich sein, aber nicht an den Händen kleben. Teig kneten, damit er glatt und geschmeidig wird und etwa 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Teig erneut einige Sekunden lang kneten und in vier gleiche Teile teilen, diese zu Fladen rollen. Teiglinge von beiden Seiten in trockenes Mehl drücken und zu einem Kreis von 6 cm Durchmesser ausrollen. Sollte der Teig am Nudelholz oder der Rollfläche kleben bleiben, noch etwas trockenes Mehl darüber streuen. Koriander hacken. Ghee in einer Pfanne erhitzen und Kulcha in die Pfanne legen. Mit einigen Tropfen Wasser beträufeln. Schwarzkümmelsamen und etwas Koriander über die noch feuchte Kulcha streuen und mit dem Spatel andrücken. Wenden, sobald Kulcha anfängt, sich zu verfärben und zu „blubbern“.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sebastian Paßmann

Spiegelei auf gebratenem Chicorée mit Enoki und Jasminreis

Zutaten für zwei Personen

Für das Ei: Die Butter in eine kalte Pfanne geben und salzen. Einen Anrichtring hineinstellen und die Pfanne leicht erwärmen. Ei aufschlagen und in den Anrichtering füllen, bei kleiner Hitze in der Pfanne stocken lassen. Mit dem zweiten Ei wiederholen.

2 Eier
40 g Butter
Salz, aus der Mühle

Für Chicorée: Chicorée längs halbieren und den harten Mittelkern wegschneiden. Chicorée klein schneiden. Butter mit einer Prise Salz in eine Pfanne geben und wenn sie anfängt braun zu werden, den Chicorée hineingeben und darin braten. Zucker und zwei Esslöffel Wasser hinzugeben, einen Deckel drauflegen und etwas ziehen lassen. Chicorée aus der Pfanne nehmen und den Bratsud darüber verteilen.

2 Chicorée
40 g Butter
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Für den Reis Reis mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz in einem Topf mit Deckel geben und kurz aufkochen, danach die Hitze reduzieren und den Reis fertig garen.

120 g Jasminreis
Salz, aus der Mühle

Für die Pilze: Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Ingwer, Schalotte und Knoblauch in eine Schüssel geben und mit Sojasauce, Honig, etwas Wasser und Sesamöl vermischen und beiseitestellen. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die darin Enokipilze anbraten. Wenn sie goldbraun sind, die hergestellte Marinade hinzugeben und kurz aufkochen.

200 g Enokipilze
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
50 ml Sojasauce
1 EL Honig
1 EL Sesamöl
Rapsöl, zum Braten

Für die Garnitur: Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

2 EL helle Sesamsaat
1 Frühlingszwiebel

Spiegelei auf den gebratenen Chicorée legen und den Reis mit Hilfe eines Anrichterings daneben geben. Enokipilze über dem Reis verteilen und mit Frühlingszwiebeln und Sesam garniert servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juni 2023** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Bunter Gemüse-Quinoa-Auflauf mit Feta und Ajvar

Zutaten für zwei Personen

Für den Auflauf:

75 g bunte Quinoa
 1 kleine Möhre
 100 g Kohlrabi
 ½ gelbe Paprikaschote
 50 g Fetakäse
 65 g Mozzarella
 2 Eier
 50 g Schmand
 Butter, zum Einfetten
 150 ml Gemüsefond
 1-2 EL Ajvar
 1-2 Zweige glatte Petersilie
 1-2 Zweige Basilikum
 4 cl Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Möhre und Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Paprika halbieren, putzen und ebenfalls würfeln. Alles in Olivenöl anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform buttern und das Gemüse darin verteilen.

Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Quinoa nach Packungsangabe in Fond garen. In einem Sieb abtropfen lassen und dann mit fein zerkrümeltem Feta, zerkleinertem Mozzarella und gehackten Kräutern vermischen. Etwas Feta für den späteren Gebrauch aufbewahren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Quinoamasse kleine Kugeln abdrehen und diese in der Form verteilen.

Eier mit Schmand und Ajvar verrühren, salzen, pfeffern und über die Quinoakugeln geben. Restlichen Feta darüber verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 35 Minuten backen.

Für die Garnitur:

1-2 Zweige glatte Petersilie

Auflauf mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.