

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Juli 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Lara-Madeleine Kapschak-Weigel

Southern-Appetizer-Plate: Süßkartoffelpommes & Frittierte Zwiebelringe & Frittierte grüne Tomaten mit Ranch- und Chipotle-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Pommes:

- 1 Süßkartoffel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 EL Speisestärke
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Meersalz, zum Würzen

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffel schälen und in Pommes-Stifte schneiden. Die Stifte in der Speisestärke wälzen, sodass diese ringsum bedeckt sind.

Aus dem Sonnenblumenöl, Paprikapulver, Majoran, Knoblauchpulver, Cayennepfeffer und Meersalz eine Marinade herstellen. Die Süßkartoffelpommes darin marinieren.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Backofen ca. 15 Minuten backen. Zwischenzeitlich immer kontrollieren, damit die Pommes nicht zu dunkel werden. Nach 2/3 der Zeit wenden. Falls die Hitze zu hoch ist, Ofen niedriger regulieren. Pommes können bis zum Anrichten im ausgeschalteten, aber noch warmen Ofen warm gehalten werden.

Für die Zwiebelringe:

- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 Ei
- 100 ml Pils
- 100 g Mehl
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Öl in einem Topf erhitzen.

Zwiebel abziehen und anschließend in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden.

Aus Mehl, Ei, Bier und Salz einen dicken Teig herstellen. Zwiebelringe hineintauchen und direkt in das heiße Fett zum Ausbacken geben. Wenn der Teig eine goldgelbe Farbe angenommen hat, sind die Ringe fertig. Die Frittierdauer beträgt in etwa 2 Minuten.

Für die Tomaten:

- 3 grüne Tomaten
- 200 ml Buttermilch
- 2 TL Tabasco
- 200 g Mehl
- 200 g Panko
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einem Topf erhitzen.

Tomaten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Buttermilch, Tabasco, Pfeffer und Salz vermischen. Wer es etwas schärfer mag, kann mehr Tabasco hinzugeben. Mehl und Panko vermischen. Tomatenscheiben zunächst durch die Flüssigkeit ziehen und anschließend in der Mehl-Panko-Mischung wälzen. Die panierten Tomatenscheiben in das heiße Frittierfett geben. Damit die Tomaten nicht verbrennen, nicht zu heiß frittieren. Nach ca. 3 Minuten sollten die Tomaten eine gelbgoldene Farbe angenommen haben.

Für den Ranch-Dip:

1 kleine Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Ei
 4 EL Naturjoghurt
 2 EL saure Sahne
 1 TL mittelscharfer Senf
 ¼ Bund glatte Petersilie
 ¼ Bund Schnittlauch
 ¼ Bund Dill
 200 ml Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus dem Ei und dem Sonnenblumenöl eine Mayonnaise herstellen. Mit Senf und Salz abschmecken. *Falls man auch den im Rezept genannten Chipotle-Dip herstellen möchte, kann die Mayonnaise direkt auch als Grundlage dazu dienen.*

5 EL der Mayonnaise mit Naturjoghurt und saurer Sahne glattrühren. Zwiebel schälen und entweder reiben oder sehr fein hacken. Die Kräuter ebenfalls sehr klein hacken. Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken. Alternativ alle Bestandteile in einem Multizerkleinerer klein schneiden. Alles vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chiptole-Dip:

3-5 Chipotles in Adobo, idR eingelegt
 ½ Zitrone, davon Saft
 1 Ei
 1 TL mittelscharfer Senf
 2 TL Dijon-Senf
 2-3 EL Ketchup
 Chilipulver, zum Abschmecken
 Geräuchertes Paprikapulver, zum Abschmecken
 200 ml Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle

Mayonnaise aus Ei und Öl herstellen. 5 EL der Mayonnaise mit dem Ketchup und dem Senf vermengen. Chiptole-Schoten in feine Streifen schneiden. Entweder Handschuhe tragen oder sofort nach der Verarbeitung die Hände abwaschen, da die Schoten sehr scharf sind.

Die kleingeschnittenen Schoten mit der Mayo-Ketchup-Mischung und dem Saft einer halben Zitrone mischen. Mit Salz, Chilipulver und dem geräucherten Paprikapulver abschmecken. Die Schärfe kann durch die Menge der Chipotle-Schoten und des Chilipulvers individuell variiert werden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julia Senff

Kokos-Kichererbsen-Curry mit Koriander und selbstgebackenem Naan

Zutaten für zwei Personen

Für das Naan:

50 g Sojajoghurt
40 ml Mineralwasser
1 TL Essig
½ Bund Koriander
150 g Mehl
2 gestr. TL Backpulver
1 TL Olivenöl
1 TL Salz

Das Mehl mit Backpulver und Salz mischen und anschließend mit Joghurt, Mineralwasser, Olivenöl und Essig vermengen. Koriander klein schneiden und unterheben. Teig zu einer Kugel formen und für 20 Minuten abgedeckt beiseitelegen.

Teig zu einer Rolle ausrollen und in 4 gleiche Teile teilen. Mit einem Nudelholz flach ausrollen, in der Pfanne langsam ausbacken, bis sich mehrere Luftblasen im Teig bilden und Naan gebräunt ist.

Für das Curry:

400 g Kichererbsen aus der Dose,
Abtropfgewicht 265 g
1 rote mittlere Zwiebel
2 Knoblauchzehen
30 g Ingwer
1 Chilischote
100 g Tomatenmark
400 ml Kokosmilch
½ Bund Koriander
2 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein hacken. Chili fein hacken. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Wenn die Zwiebel glasig ist, Tomatenmark hinzugeben. Curry, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Koriander langsam hinzugeben. Wenn es gut duftet mit Kokosmilch ablöschen. Kichererbsen abtropfen lassen und hinzugeben. Koriander hacken, hinzufügen und das Curry reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gabi Linker

Gemüse-Tajine mit Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

- ½ Aubergine
- ½ grüne Paprika
- 125 g Petersilienwurzel
- 1 Karotte
- 150 g Kichererbsen, aus der Dose
- 200 g stückige Tomaten, aus der Dose
- 25 g schwarze Oliven, ohne Stein
- 2 Datteln, ohne Kern
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Ingwer
- 250 ml Gemüsefond
- ¼ Zimtstange
- ½ gemahlener Koriander
- ½ geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Harissapaste
- 1 TL Ras el-Hanout
- 1 Prise Zucker
- Olivenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Couscous:

- 150 g mittleren Couscous
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

Für die Garnitur:

- 40 g ganze geschälte Mandeln
- 3 Zweige Minze

Die Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein hacken. In einer Pfanne in Olivenöl glasig anschwitzen. Zimt, Koriander und Paprikapulver hinzufügen und mit anschwitzen, bis diese duften. Harissa hinzufügen und mit Gemüsefond und den Tomaten aus der Dose aufgießen.

Mit Ras el-Hanout und Pfeffer abschmecken und bei kleiner Flamme 10 min köcheln lassen.

Aubergine vom Ende befreien, in 2 cm große Würfel schneiden und mit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in feine Scheiben schneiden. Petersilienwurzel und Karotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Aprikosen ebenfalls in feine Scheiben schneiden und mit Karotten, Petersilienwurzel, Aubergine und Paprika in die Sauce geben. Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen und mit in die Sauce geben. Alles 10 Minuten köcheln lassen. Oliven halbieren, Datteln grob hacken. Kurze vor dem Servieren unter die Sauce heben. Aubergine ebenfalls hinzufügen. Gemüse mit Salz und Zucker nochmals abschmecken.

Couscous mit Olivenöl vermengen und mit lauwarmen Wasser aufgießen, so dass der Couscous gerade bedeckt ist. Couscous lockern. Dämpfeinsatz in einen Topf mit kochendem Wasser geben und den Couscous locker darauflegen. 10 Minuten ohne Deckel auf dem Wasserdampf weitergaren. Anschließend in eine Schüssel geben und Couscous erneut lockern. Salz in 2 EL lauwarmem Wasser auflösen, zum Couscous geben und durchmengen. Erneut auf den Dämpfeinsatz geben und 10 Minuten im heißen Wasserdampf ziehen lassen. Anschließend in einer Schüssel erneut durchlockern.

Mandeln in einer separaten Pfanne bis zum Anrichten langsam rösten. Minze grob hacken. Beides auf das Gemüse geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. Juli 2023 ▪
Zusatzgericht von Mario Kotaska



Frankfurter Grüne Sauce mit Kopfsalat und pochiertem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce und Salat:

1 Bund Grüne-Sauce-Kräuter
 ½ Kopfsalat
 1 Zitrone, davon Saft & Abrieb
 150 g Schmand
 1 EL Senf
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitronenschale abreiben, anschließend halbieren und auspressen. Einen Teil der Kräuter grob schneiden und in einen Mixbecher geben. Schmand, Senf, Zitronenabrieb und -saft sowie Salz, Pfeffer und Zucker dazugeben und fein pürieren. Die übrigen Kräuter fein hacken und unterheben.

Den Kopfsalat waschen, grob brechen und Strunk entfernen. Mit einem Teil der Sauce marinieren, mit restlicher Sauce nappieren.



**PROFI
TIPP**

Sauerampfer verleiht der Sauce viel Säure. Nehmen Sie vom Sauerampfer nur zwei kleine Blättchen, es sei denn Sie mögen es sauer, dann nehmen Sie mehr. Mit der Zugabe der Kräuter kann jeder den Geschmack selbst bestimmen.

Für das Weißbrot:

½ Weißbrot
 2 EL Butter

Brot in Streifen schneiden und in zerlassener Butter in einer Pfanne knusprig anbraten.

Für die Eier:

2 Eier
 4 EL Essig

Eier in Essigwasser ca. 6 Minuten mit Hilfe eines Wasserstrudels pochieren.

Für die Garnitur:

½ Schale Gartenkresse

Kresse zupfen.

Pochierte Eier auf der grünen Sauce anrichten, Kopfsalat daneben geben und mit Kresse garniert servieren.