

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 09. August 2023 ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Bärbel Adelhelm

Kidneybohnen-Frikadellen mit Joghurt-Zucchini-Dip und Rote-Bete-Carpaccio

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

250 g Kidneybohnen
 40 g Karotten
 5 g frischer Meerrettich
 30 g rote Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 30 g Haferflocken
 30 g Walnuskerne
 70 g Bergkäse
 1 EL Tomatenmark
 1 Bund glatte Petersilie
 2 TL geräuchertes Paprikapulver
 1 g gemahlener Kreuzkümmel
 2 TL gemahlener Kümmel
 ½ TL Chiliflocken
 1 Prise Korianderpulver
 1 TL Ras el-Hanout
 1 TL Garam Masala
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel, Knoblauch und Karotte abziehen bzw. schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Karotte darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Tomatenmark zugeben und 2-3 Minuten anrösten.

Haferflocken in einer Mühle oder mit einem Mörser fein mahlen.

Walnüsse fein hacken. Bergkäse fein reiben. Meerrettich schälen und fein reiben. Petersilie hacken. Kidneybohnen mit einer Gabel zerdrücken.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Ras el-Hanout, Garam Masala, Chiliflocken und Kreuzkümmel würzen. Mit den Händen kräftig verkneten und aus der Masse vier Frikadellen formen. Einen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und 6 Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite goldbraun braten.

Für den Dip:

150 g Griechischer Joghurt, 10 % Fett
 ½ Zucchini
 1 Zitrone, davon Saft
 1 g gerebelter Majoran
 ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 ½ TL Knoblauchpulver
 1 Prise gerebeltes Bohnenkraut
 1 Prise Kreuzkümmel
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen und fein raspeln. Majoran hacken. Zitrone halbieren

und 2 EL Saft auspressen. Zucchiniraspel mit Majoran, Paprika, Knoblauch, Zucker, Kreuzkümmel, Bohnenkraut, Joghurt und Zitronensaft verrühren, salzen und pfeffern.

Für das Carpaccio: Rote Bete in Scheiben schneiden.

400 g vorgegarte Rote Bete Einen Sud aus Balsamico, Honig, Pfeffer und Salz herstellen. Mit einem
5 g heller Balsamico Schneebesen gut verquirlen, bis der Honig sich aufgelöst hat. Erst jetzt
1 TL Honig das Öl unterschlagen. Rote Bete hineingeben und etwas ziehen lassen.
5 g Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Bößem

Knusprige Aubergine mit Cannellini-Püree und Honig-Senf-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für die Auberginenscheiben:

- 1 große Aubergine
- 3 Eier
- 1 Zweig Rosmarin
- 100 g Weizenmehl
- 150 g Pankomehl
- ½ TL Cayennepfeffer
- Pflanzenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Die Aubergine von den Enden befreien und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Schale entfernen und Scheiben einsalzen. Mehl, Pankomehl und Eier auf drei tiefe Teller verteilen. Eier verquirlen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Auberginenscheiben nach frühestens 10 Minuten trocken tupfen und zuerst im Mehl wenden, leicht abklopfen, durch die Eier ziehen und zuletzt im Pankomehl wenden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin dazu geben und die panierten Auberginenscheiben von beiden Seiten braten, bis sie knusprig sind und eine goldbraune Farbe annehmen.

Für das Püree:

- 250 g Cannellinibohnen, aus der Dose
- 1 weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, davon Saft
- 15 ml ungesüßter Haferdrink
- 3 EL Butter
- 1 EL Dijonsenf
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin mit dem Paprikapulver glasig dünsten. Cannellinibohnen und Zitronensaft hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten einkochen. Anschließend zusammen mit Haferdrink, restlicher Butter, Salz, Pfeffer und Senf in einen Mixer geben und cremig pürieren.

Für das Dressing:

- 2 EL Naturjoghurt
- 1 Zitrone, davon Saft
- 1 EL körniger Senf
- 1 EL Honig
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin fein hacken, sodass 1 EL entsteht. Zitronen halbieren und auspressen. Zitronensaft, Rosmarin, Joghurt, Senf, Honig und Olivenöl zu einem Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

- 1 Zitrone, in Scheiben
- Grobes Salz, zum Würzen
- 1 Zweig Rosmarin

Zitrone in Scheiben schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit grobem Salz, Rosmarin und Zitronenscheibe garniert servieren.



Beeke Meister

Ricotta-Ravioli mit getrockneten Tomaten, Basilikum-Parmesan-Sauce, Austernpilzen und karamellisierten Cherrytomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Ravioli:

150 g doppelgriffiges Mehl
4 Eier
100 g Ricotta
150 g getrocknete Tomaten, in Öl
eingelegt
2 EL Pinienkerne
½ Bund Basilikum
¼ TL Salz + Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Eier trennen. Aus Mehl, einem Ei, drei Eigelben, Salz und evtl. 1-2 TL Wasser einen glatten Teig herstellen, in Frischhaltefolie wickeln und kurz ruhen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Ricotta mit Pinienkernen, Tomaten und Basilikum vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche oder mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Kreise ausstechen und die Füllung in kleinen Portionen auf den Teig setzen. Ravioli zusammenklappen, Luftblasen austreichen, Teigränder gut andrücken. In Salzwasser 8-10 Minuten garen.

Für die Sauce:

100 g Parmesan
250 ml Sahne
1 Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle

Sahne in einem kleinen Topf erhitzen, neunzig Prozent der Basilikumblätter hinzugeben und alles gründlich pürieren. Die Basilikumsahne durch ein Sieb geben, um kleine Basilikumstücke zu vermeiden. Parmesan reiben, in den Topf geben, mit dem Pürierstab einarbeiten, mit Salz abschmecken und ein wenig einkochen lassen, bis eine feine und cremige Sauce entstanden ist. Restlichen Basilikum als Garnitur verwenden.

Für die Tomaten:

100 g Cherrytomaten, am Strunk
1 Prise Zucker
3 EL Butter

Butter in einer Pfanne zerlassen, Zucker hinzufügen und verrühren. Cherrytomaten darin anschwärzen.

Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne
50 g Austernpilze
50 g Parmesan

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett erhitzen. Im Anschluss aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Austernpilze putzen und in schmale Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pilze hinzugeben und darin goldbraun braten. Parmesan reiben.

Ravioli mit Sauce und Cherrytomaten auf Tellern anrichten und mit Basilikum, Pinienkernen, Austernpilzen und Parmesan garniert servieren.



Ivan Chlumsky

Perlgraupen-Risotto mit Brunnenkresse, Erbsen, Champignons, Spargelsalat und Paprikacreme

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g mittelgroße Perlgraupen
 50 g junger Spinat
 100 g Brunnenkresse
 100 g junge Erbsen
 125 g Champignons
 90 g Lauchstangen
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, davon Saft
 25 g Pecorino Romano
 25 g Parmigiano Reggiano
 50 g Butter
 75 ml Weißwein
 1 L Gemüsefond
 1 Zweig Thymian
 1 Lorbeerblatt
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und in 1 EL Olivenöl und 10 g Butter anschwitzen. Thymian, Lorbeer und Graupen hinzufügen, anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Thymian, Lorbeer und 900 ml Gemüsefond hinzugießen und kochen lassen.

Zitrone halbieren und auspressen. Brunnenkresse und Spinat 30 Sekunden blanchieren, kalt abspülen, mit 50 g Erbsen und 1 EL Zitronensaft pürieren. Restlichen Gemüsefond erhitzen und zu den pürierten Zutaten geben. Mit 40 g Butter aufmontieren. Lauch in Streifen, Champignons klein schneiden. Beides 30 Sekunden in Olivenöl anschwitzen. Alle Zutaten mischen, restliche Erbsen unterheben und kurz aufkochen.

Zum Schluss beide Käsesorten reiben und unter das Graupenrisotto heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thymian und Lorbeer vor dem Servieren entfernen.

Für die Paprikacreme:

60 g orangene Paprika
 30 ml Gemüsefond
 ½ TL Kartoffelstärke
 1 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und kleinschneiden. In Olivenöl kurz anbraten, mit Gemüsefond ablöschen und köcheln, bis die Paprika weich wird. Kartoffelstärke zugeben und im Mixer pürieren. Durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Spargelsalat

5 Stangen dicken grünen Spargel
 1 Zitrone, davon Saft
 1 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Holzige Spargelenden abschneiden und Spargel der Länge nach in dünne Scheiben mit Hilfe eines Sparschälers schneiden. Salzen und mit Olivenöl und 1 TL Zitronensaft vermengen.

Für die Garnitur:

10 g Pecorino Romano
 10 g Parmigiano Reggiano

Pecorino und Parmigiano mit einem Trüffel-Hobel fein hobeln.

Risotto auf Teller verteilen und Spargelsalat darauf geben. Mit Pecorino garniert servieren.