

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. August 2023** ▪  
**Vegetarische Küche mit Nelson Müller**



Caroline Rainisch

**Spinat-Käse-Kroketten mit Aioli, Mango-Tomaten-Salat  
und Salbei-Datteln**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Kroketten:**

100 g Blattspinat  
 25 g Manchego  
 25 g Butter  
 150 ml Milch  
 40 g Mehl  
 1 EL Olivenöl  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
 Eiswasser

Den Spinat in Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken.

Butter und Öl in einer Pfanne schmelzen, Mehl dazugeben und kräftig umrühren. Nach und nach Milch unterrühren, zu einem dicken Brei einkochen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat kräftig ausdrücken, zerhacken, salzen und pfeffern. Dann unter den Brei rühren. Käse reiben und ebenfalls untermischen. Masse final mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Teller etwas auskühlen lassen. Anschließend ca. 40 g schwere Kroketten mit den Händen formen.

**Für die Panade:**

1 Ei  
 50 g Semmelbrösel  
 25 g Mehl  
 Rapsöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mehl auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei verquirlen.

Kroketten erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zum Schluss in Semmelbröseln wenden. Soviel Rapsöl in eine Pfanne geben, dass es ca. 1 cm hoch steht. Kroketten darin beidseitig goldbraun braten.

**Für die Aioli:**

2 Knoblauchzehen  
 1 Zitrone, davon Abrieb & Saft  
 1 Ei  
 2 EL Naturjoghurt  
 1 TL Senf  
 1 EL Essig  
 150 ml neutrales Öl  
 Salz, aus der Mühle

Ei mit Öl und Senf in ein hohes Rührgefäß geben. Einen Pürierstab vom Boden des Gefäßes nach oben ziehen. Mixen, bis die Masse emulgiert.

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Knoblauch, Naturjoghurt, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Essig und eine Prise Salz nacheinander unterrühren.

**Für den Tomaten-Mango-Chili-Salat:**

10 Cocktailtomaten  
½ Mango  
1 Frühlingszwiebel  
1 grüne Chilischote  
2 cm Ingwer  
½ Zitrone, davon Saft  
2 Zweige Koriander  
3-4 EL weißer Balsamicoessig  
3-4 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen, trockentupfen, vom Strunk und Kernen befreien. Fruchtfleisch in kleine, gleichgroße Stücke schneiden. Mango schälen, den Kern entfernen und ähnlich in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen, vom Ende befreien und in Ringe schneiden. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Ingwer schälen und klein hacken. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Tomaten, Mango, Frühlingszwiebel, Chili, Ingwer, Zitronensaft, Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zusammengeben und vermengen. Nach Belieben Korianderblätter abzupfen, dazugeben und mit ein paar Blättern garnieren.

**Für die Salbei-Datteln:**

6 entkernte Medjoul-Datteln  
10 g Schafskäse  
6 große Salbeiblätter  
Butter, zum Anbraten

Schafskäse ist sechs kleine Stücke schneiden. Datteln jeweils mit einem Stück Schafskäse füllen, zusammendrücken, mit einem Salbeiblatt umwickeln und mit dem Zahnstocher fixieren. In einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten knusprig braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mareike Oeltjen

## Popcorn-Falafel mit Bohnenmus, Linsen-Dal und Chili-Öl

Zutaten für zwei Personen

### Für die Falafel:

100 g Popcorn, ungesalzen und ungesüßt  
 250 g Mais, aus der Dose  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Chilischote  
 ½ Zitrone, davon Saft & Abrieb  
 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure  
 ¼ Bund Petersilie  
 ¼ Bund Koriander  
 45 g Speisestärke  
 1 L Sonnenblumenöl  
 ½ TL Meersalz  
 Salz, aus der Mühle

80 g Popcorn in einen Mixer geben und solange mixen, bis es eine mehrtartige Konsistenz hat.

Knoblauch abziehen und grob hacken. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und grob hacken. Koriander und Petersilie grob hacken.

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Mais aus der Dose abtropfen lassen.

Mais, Knoblauch, Chili, Koriander und Petersilie in eine Schüssel geben und pürieren. Dann Popcorn-Mehl, Speisestärke, Zitronensaft und Salz untermischen. Restliches Popcorn und Mineralwasser unterheben, alles gut vermengen und mit Salz abschmecken.

Öl in einem Topf auf 180 Grad erhitzen. Aus der Falafelmasse kleine Kugeln mit 3 cm Durchmesser formen und 3-5 Minuten im heißen Fett frittieren, bis sie knusprig, aber noch nicht verbrannt sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für das Bohnenmus:

325 g große, weiße Riesenbohnen, aus dem Glas  
 1 Zitrone, davon Saft  
 1 EL Olivenöl  
 Meersalzflöcken, zum Würzen  
 2 EL Wasser

Zitrone halbieren und ca. 1 EL Saft auspressen. Bohnen abtropfen lassen.

Bohnen, Zitronensaft, Olivenöl, Meersalzflöcken und 2 EL Wasser in einen Mixer geben und sehr glatt pürieren. Das Püree in einen Topf geben und bei mittlerer Temperatur unter Rühren erwärmen.

### Für das Linsen-Dal:

125 g rote Linsen  
 1 Tomate  
 1 kleine Zwiebel  
 ½ Knoblauchzehe  
 1 cm Ingwer  
 2 EL Crème fraîche  
 2 EL Ghee  
 1-2 Zweige Koriander  
 1-2 Zweige Minze  
 1 TL Garam Masala  
 ½ TL gemahlener Kurkuma  
 ½ TL Cayennepfeffer  
 ½ TL Salz

Linsen mit Kurkuma und Cayennepfeffer 20 Minuten in 350 ml Salzwasser kochen. Dann das Wasser abgießen. Linsen abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel klein schneiden, Knoblauch zerdrücken. Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebeln in Ghee leicht anbräunen, Knoblauch und Ingwer zufügen und kurz mitbraten. Tomate klein schneiden, hinzugeben und so lange mitkochen, bis sie weich ist.

Linsen unterrühren, Garam Masala, Crème fraîche und die Hälfte der gehackten Kräuter dazugeben. Gut umrühren. Linsen anrichten und mit restlichen Kräutern bestreuen.

**Für das Chili-Öl:** Kreuzkümmelsamen und Korianderkörner in einen Mörser geben und zerstoßen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden.  
1 rote Chilischote Chilischote hacken. Chilischote, Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl  
½ TL Chiliflocken leicht anbraten. Dann mit Chiliflocken, Tomatenmark, Kreuzkümmel,  
1 kleine Zwiebel Koriander und restlichem Öl fein pürieren. Mit Salz würzen.  
3 Knoblauchzehen  
1-2 TL Tomatenmark  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
1 TL Korianderkörner  
100 ml Olivenöl  
Meersalzflöcken, zum Würzen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Paul Dähre

## Shakshuka mit pochiertem Ei, Zitrus-Joghurt und gebackenem Feta

Zutaten für zwei Personen

### Für die Tomatensauce:

200 g Cherrytomaten  
300 g stückige Tomaten, aus der Dose  
1 rote Paprika  
1 große Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Harissapaste  
½ Bund Schnittlauch  
Zucker, zum Abschmecken  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Cherrytomaten halbieren. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika würfeln. Cherrytomaten, Tomaten aus der Dose und Paprikawürfel mit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit Salz und Zucker würzen.

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte in feine Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Erst Schalotte in die Pfanne zu den Tomaten geben, dann Knoblauch zusammen mit der Harissapaste. Alles einköcheln lassen. Je nach Geschmack Tomatenschalen aus der Sauce entfernen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und geschnittenen Schnittlauch untermengen.

### Für das pochierte Ei:

2 Eier  
50 ml Weißweinessig  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser, Salz und dem Weißweinessig zum Sieden bringen. Dann einen Strudel in dem Topf mit Wasser erzeugen und ein Ei langsam in diesen Strudel geben. Nach 4 Minuten aus dem Wasser holen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vorgang mit zweitem Ei wiederholen. Eier vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Zitrus-Joghurt:

100 g Joghurt  
1 Zitrone, davon Abrieb  
1 Limette, davon Abrieb

Zitrone und Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Joghurt mit Zitronen- und Limettenabrieb verrühren.

### Für den Feta:

200 g Feta  
2 Eier  
1 TL weißer Sesam  
100 g Mehl  
100 g Paniermehl  
Neutrales Öl, zum Frittieren

Feta vierteln. Eier in eine Schüssel geben und leicht anschlagen.

Paniermehl und Sesam mischen. Feta erst im Mehl, dann durch das Ei ziehen und schließlich im Paniermehl panieren. Feta ggf. doppelt panieren.

Eine Pfanne mit reichlich Öl erhitzen und den Fetakäse darin ausbacken. Feta aus dem Fett holen, sobald er goldgelb ist und auf Küchenpapier trocknen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Melissa Karagöz**

## **Ravioli mit Ziegenkäse-Walnuss-Füllung und Salbeibutter**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Nudelteig:**

2 Eier  
180 g Mehl  
30 g Hartweizengrieß  
1 EL Olivenöl  
2 TL Salz

Die Eier, Mehl, Hartweizengrieß, Öl und Salz mit den Knethaken einer Küchenmaschine verrühren, anschließend mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie verpacken und im Kühlschrank ruhen lassen.

Ravioli-Teig aus dem Kühlschrank nehmen und stückweise so dünn wie möglich ausrollen. Mit einem Glas oder einem Plätzchenausstecher gleichgroße Kreise ausstechen.

### **Für die Füllung:**

60 g Walnüsse  
1 Zitrone, davon Saft  
100 g Ziegenfrischkäse  
50 g Ricotta  
50 g Parmesan  
2 Eier  
Mehl, zum Bestäuben/Wenden  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnüsse in einem Multizerkleinerer zerkleinern. Parmesan reiben.

Walnüsse mit Ziegenfrischkäse, Ricotta und Parmesan verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

Ein Ei trennen und das Eigelb mit etwas Wasser verquirlen.

Auf jeden zweiten ausgestochenen Teigkreis einen Teelöffel der Füllung geben, den Rand leicht mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und einen zweiten Teigkreis auflegen. Rand zusammendrücken, sodass man wenig Luft einschließt. In Mehl wenden und beiseitelegen.

Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli für 2 Minuten kochen. Aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

### **Für die Salbeibutter:**

60 g Butter  
15-20 Blätter Salbei  
10 Cherrytomaten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen und halbieren. Butter in einer Pfanne schmelzen,

Tomaten und Salbeiblätter dazugeben. Anschließend die Ravioli hineingeben. In der Butter schwenken und etwas ziehen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Ravioli:**

10 g Parmesan

Parmesan reiben und über die Ravioli streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.