

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. Oktober 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Volker Bettin

Tagliatelle mit Gemüse-"Bolognese"

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

300 g Semola + Semola, für die
Arbeitsfläche
3 Eier
½ TL Kurkuma
Muskatnuss, zum Reiben
2 EL Olivenöl

Das Semola und Eier mit einer Prise Salz, etwas geriebener Muskatnuss, Olivenöl und Kurkuma vermengen. Zu einem Teig kneten, dann in Vakuumentbeutel geben, vakuumieren und in der Kühlung kurz ruhen lassen. Teig per Nudelmaschine ausrollen und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser al dente kochen.

Für die Gemüse-Bolognese:

400 g geschälte Tomaten, aus der Dose
2 Karotten
1 Knollensellerie
1 Zucchini
1 rote Paprika
3 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
100 g kalte Butter
1 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsefond
20 ml Rotwein
½ Bund glatte Petersilie
1 Zweig Rosmarin
1 Bund Basilikum
1 EL gerebelter Oregano
1 EL gerebelter Thymian
2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
1 TL Salz
1 TL gemahlener, schwarzer Pfeffer

Karotten und Sellerie schälen und fein würfeln. Paprika und Chili waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Karotten, Sellerie, Paprika, Knoblauch und Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Zucchini und Chili dazugeben und mit dünsten. Mit Tomatenmark tomatisieren und dann mit Rotwein ablöschen. Geschälte Tomaten zerdrücken und samt Saft in die Pfanne geben. Gemüsefond angießen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kurz vor dem Servieren Oregano, Rosmarin und Thymian dazugeben und nochmal aufkochen lassen. Mit kalter Butter aufmontieren.

Für die Garnitur:

70 g Parmesan

Parmesan grob hobeln und über fertige Bolognese geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Amal Andres

Marokkanische Tortilla mit Joghurt-Minz-Dip und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die marokkanische Tortilla:

4 große Kartoffeln
1 Zwiebel
4 Eier
½ Bund glatte Petersilie
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in einer tiefen Pfanne mit reichlich Öl bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten frittieren. Salzen und pfeffern. Petersilie hacken. Eier in einer größeren Schüssel mit Petersilie verquirlen und salzen. Dann Kartoffeln zu den Eiern geben und gut miteinander vermengen. Pfanne erneut mit reichlich Öl erhitzen und Kartoffel-Ei-Masse hineingeben. Bei niedriger Temperatur braten bis das Ei stockt. Nach etwa 7 Minuten wenden und weiter garen. Sobald die Tortilla von beiden Seiten goldbraun ist, kann sie serviert werden.

Für den Joghurt-Minz-Dip:

500 g griechischer Joghurt
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, davon Saft
1 Bund Minze
3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Beides mit Joghurt vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zitrone auspressen. Dip mit 3 EL Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat
1 Rispe Kirschtomaten
4 Radieschen
1 Mini-Gurke
½ Zitrone, davon Saft
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und trockenschleudern. Kirschtomaten, Gurke und Radieschen waschen und kleinschneiden. Zitrone auspressen. Aus Saft, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing machen und mit Salat, Gurken, Radieschen und Tomaten vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Antonia Renger

Mit Graukäse gefüllte Schüttelbrot-Ravioli in Zwiebel-Majoran-Butter

Zutaten für zwei Personen

Für die Schüttelbrot-Ravioli:

50 g Schüttelbrot
3 Eier
250 g Mehl
1 EL Olivenöl
2 Prisen Salz

Das Schüttelbrot in Stücke brechen und in einem Multizerkleinerer fein mahlen. Unter das Mehl mischen und mit Olivenöl, Eiern und Salz einen Teig zusammenrühren. Für ca. 10 Minuten kühl ruhen lassen. Anschließend in zwei dünne Teigbahnen ausrollen.

Für die Graukäse-Füllung:

300 g Graukäse
100 g Mascarpone
1 Ei
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Graukäse reiben und mit Mascarpone, Eigelb, Zwiebeln und Knoblauch zu einer Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse portionsweise auf den Nudelteig setzen und mit der zweiten Teigbahn verschließen. Mit Ravioliausstecher in Form bringen. In siedendem Salzwasser garen.

Für die Zwiebel-Majoran-Butter:

150 g Butter
½ Zwiebel
2 Zweige Majoran

Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. In Butter glasig andünsten. Majoran abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Mit in die Butter geben.

Für die Garnitur:

30 g Parmesan

Parmesan reiben und über Ravioli geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Haress Ghafari

Blumenkohl-Schnitzel mit Zitronen-Senf-Mayonnaise, gebratenen Kichererbsen und Wildkräutersalat mit gerösteten Nüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Blumenkohl-Schnitzel:

1 großer Blumenkohl
2 Eier
50 g Parmesan
½ TL edelsüßes Paprikapulver
200 g Panko
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Blumenkohl waschen und in gleichmäßige, ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. So, dass die Röschen am Strunk zusammenhalten. Panko mit Paprikapulver vermengen und etwas salzen und pfeffern. Eier verquirlen. Blumenkohlscheiben erst in Mehl wenden, dann durch verquirltes Ei ziehen und in Parmesan wälzen. Dann ein zweites Mal in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in Panko wälzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Blumenkohl-Schnitzel auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Zitronen-Senf-Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft & Abrieb
1 Ei
2 EL Dijonsenf
2 Zweige Dill
2 Zweige glatte Petersilie
200 ml Rapsöl
1 TL Zucker
½ TL weißer Pfeffer
Salz, aus der Mühle

Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und pressen. Ei in einen Messbecher geben und mit etwas Salz, Senf, Zucker, Pfeffer, gepresstem Knoblauch und einem Drittel vom Öl verrühren. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale einer Hälfte fein abreiben. Etwas Saft auspressen. Abrieb mit in den Becher geben. Mit einem Pürierstab aufmixen. Restliches Öl langsam einfließen lassen bis alles zu einer Mayonnaise emulgiert. Mit Zitronensaft abschmecken.

Für die gebratenen Kichererbsen:

400 g Kichererbsen, aus der Dose
1 TL edelsüßes Paprikapulver
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Abgetropfte und abgespülte Kichererbsen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut würzen.

Für den Salat mit Nüssen:

100 g Wildkräutersalat
30 g Walnüsse
30 g Pekannüsse
30 g Mandeln
1 EL dunklen Balsamicoessig
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Nüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Salat waschen und trockenschleudern. Aus Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Über Salat geben und Nüsse darauf verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.