

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Januar 2024** ▪  
**Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner**



**Michaela Willemsen**

**Spaghetti mit Kräuterseitlingen, Grünkohl und Beurre blanc mit Anis-Aroma**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Spaghetti:**

1 Ei  
 60 g Hartweizengieß  
 50 g Weizenmehl  
 1 EL Olivenöl  
 1 Msp. Kurkuma  
 Salz, aus der Mühle

Den Grieß mit den restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig mit Hilfe der Nudemaschine dünn ausrollen und anschließend durch den Spaghetti-Aufsatz drehen. In kochendem Salzwasser 1-2 Minuten kochen, bis sie al dente sind.

**Für die Beurre blanc:**

1 Schalotte  
 140 g kalte Butter  
 2 EL Crème fraîche  
 400 ml Gemüsefond  
 50 ml Grauburgunder  
 50 ml Anislikör  
 2 EL weißer Balsamicoessig  
 1 TL Anissamen  
 1 TL Fenchelsamen  
 Salz, aus der Mühle

Anis- und Fenchelsamen in einer beschichteten Pfanne anrösten. In einem Mörser zerstoßen. Butter in Würfel schneiden. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Gemüsefond, Weißwein, Anislikör, Essig und Schalotten zusammen mit den Samen in eine flache Pfanne geben. Die Mischung leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.

Durch ein feines Sieb in einen Topf streichen. Butter und Crème fraîche dazugeben und mit dem Pürierstab aufschäumen. Mit Salz und Anislikör abschmecken.

**Für die Kräuterseitlinge:**

3 Kräuterseitlinge  
 1 Zitrone, Abrieb  
 Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge in 1 cm dicke Scheiben schneiden und ein Rautenmuster einritzen. Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze goldbraun anbraten. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verfeinern.

**Für den Grünkohl:**

150 g frischer Grünkohl  
 1 Schalotte  
 2 Knoblauchzehen  
 1 EL Butter  
 Chiliflocken, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Grünkohl waschen, schneiden und in Salzwasser blanchieren. Anschließend Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Schalotten und Knoblauch andünsten. Blanchierten Grünkohl dazugeben und in der Butter schwenken. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Deko:**

Chilifäden

Nudeln abgießen und mit etwas Beurre blanc vermengen. Mit einer langen Pinzette zu einer schönen Spirale auf dem Teller anrichten. Mit Kräuterseitlingen, Grünkohl und Chilifäden garnieren.



Aljoscha Gumnior

## Rote-Bete-Couscous-Salat mit Tofu-Bällchen, geröstetem Blumenkohl und Tahini-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

### Für den Couscous-Salat:

100 g Percouscous  
3 vorgegarte, vakuumierte Rote Bete  
50 g Baby-Spinat  
¼ Gurke  
½ Zitrone, Saft  
1 Limette, Saft  
75 g Feta  
300 ml Rote-Bete-Saft  
5 EL Granatapfelkerne  
75 g Walnusskerne  
½ Bund Petersilie  
50 ml Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen.

700 ml Wasser, Rote Bete Saft, ausgepressten Zitronensaft und etwas Salz zum Kochen bringen und den Couscous darin für knapp 7 Minuten kochen. Anschließend in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Rote Bete, Gurke, Petersilie und Baby-Spinat fein würfeln. Walnusskerne und Feta mit der Hand zerbröseln und alles zu dem Couscous geben. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und etwas Öl abschmecken.

### Für den Tahini-Dip:

150 g Joghurt, 1,8 % Fett  
½ Limette, Saft  
4 Zweige Minze  
4 Zweige Petersilie  
2 EL Tahini  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze und Petersilie hacken und mit Joghurt, Tahini und ausgepresstem Limettensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank ruhen lassen.

### Für die Tofubällchen:

200 g Naturtofu  
1 kleine Zwiebel  
½ Knoblauchzehe  
1 Limette, Saft & Abrieb  
2 EL Ketchup  
1 TL Senf  
1 EL Sojasauce  
¼ Bund frische Petersilie  
2 TL geräuchertes Paprikapulver  
½ TL Chiliflocken  
1 TL Schwarzkümmel  
140 g Pankomehl  
5 EL Kichererbsenmehl  
400 ml Sonnenblumenöl  
3 EL Sesamöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tofu mit Küchenpapier gründlich trocknen und anschließend möglichst fein bröseln. In einer heißen Pfanne mit etwas Sesamöl für knapp 8 Minuten anbraten. Etwas Salz dazugeben. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und auspressen. Beides mit Chiliflocken in die Pfanne geben und mit anbraten. Schwarzkümmel mit dem Mörser grob zerkleinern. Limettenschale abreiben und Saft auspressen. Beides mit 2 EL Wasser, Tomatenmark, Ketchup, Senf, Kichererbsenmehl, Sojasauce, Paprikapulver, Schwarzkümmel, Salz und Pfeffer mischen. Petersilie hacken und gemeinsam mit den Gewürzen in die Pfanne zum Tofu geben und vermengen. Pfanne vom Herd nehmen, die Masse gründlich kneten und mit feuchten Händen zu Bällchen formen. In Panko wälzen, leicht andrücken und die Bällchen in heißem Öl in der Fritteuse ausbacken. Nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Blumenkohl:** Koriandersamen und Chiliflocken im Mörser zerstoßen. Blumenkohl in Röschen teilen, mit Chiliflocken, Koriandersamen, Salz, Pfeffer und Öl mischen und auf einem Backblech für etwa 20 Minuten in den Ofen geben. Aus dem Ofen nehmen, sobald der Blumenkohl gar und leicht kross ist.

1 kleiner Kopf Blumenkohl  
1 TL Chiliflocken  
1 TL Koriandersamen  
5 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maren Janich**

## **Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung, Orangen-Estragon-Sauce und Pistazien-Crunch**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Nudelteig:**

200 g Pastamehl, z.B. Type 00  
2 Eier  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Mehl auf die Arbeitsfläche verteilen. In die Mitte eine Mulde formen, darin die Eier, Olivenöl und Salz geben. Eier mit der Hand leicht verquirlen und mit immer mehr Mehl von innen nach außen zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und mit Frischhaltefolie eingewickelt im Kühlschrank etwas ruhen lassen.

Danach den Teig mit der Küchenmaschine dünn ausrollen und zwei Nudelplatten bereitlegen.

### **Für die Füllung:**

200 g TK-Spinat  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
200 g Ricotta  
30 g Parmesan  
Muskatnuss, zum Reiben  
Chiliflocken, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aufgetauten Spinat mit Ricotta vermischen. Parmesan reiben und unter die Masse heben. Knoblauch abziehen und auspressen, Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Die Füllung kräftig mit Knoblauch, Zitronensaft und -abrieb, Chiliflocken, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf dem ersten ausgerollten Nudelteig nun mit Abstand kleine Häufchen der Spinat-Ricotta-Füllung verteilen und die zweite Lage der Nudelplatte darauf legen. Mit einem Ausstecher Ravioli ausstechen und die Ränder luftdicht verschließen. In gesalzenen Wasser etwa 2 Minuten kochen.

### **Für die Sauce:**

1 Zwiebel  
1 Orange, Saft & Abrieb  
200 ml Sahne  
20 g Butter  
200 ml Orangensaft  
200 ml Gemüsefond  
½ Bund Estragon  
Chiliflocken, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orange fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Zwiebel abziehen und in Butter glasig anschwitzen. Mit Orangensaft ablöschen. Etwas Orangenabrieb und frischen Saft hinzufügen. Estragon am Zweig, Chiliflocken, Sahne und Gemüsefond dazugeben und die Sauce etwas einkochen lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce durch ein Sieb gießen und über die Ravioli geben.

### **Für den Pistazien-Crunch:**

50 g Pistazienkerne  
30 g Parmesan

Pistazienkerne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit geriebenem Parmesan bestreuen. Circa 10 Minuten im Ofen backen, bis der Käse schmilzt und goldbraun ist. Pistazien abkühlen lassen und ggf. etwas kleiner hacken. Den Crunch zum Schluss über die Ravioli verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.