

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. Januar 2024 ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Keshav Greedhur

Upside down Bowl: Basmati mit Shiitake, Tofu und Spiegelei

Zutaten für zwei Personen

Für die Upside down Bowl:

100 g fester Tofu
 100 g Möhren
 100 g Shiitake
 100 g Spitzkohl
 2 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 1 Stück Ingwer
 2 EL vegetarische Austernsauce
 2 EL Sojasauce
 Sesamöl, zum Abschmecken
 ½ Bund Schnittlauch
 2 EL Tapioca-Pulver
 Zucker, zum Abschmecken
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Tofu würfeln und anschließend in heißem Öl frittieren. Anschließend herausnehmen und Beiseite stellen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Shiitake putzen. Möhren und Spitzkohl schälen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin anbraten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Pilze und Karotten hinzufügen und kurz braten. Den vorfrittierten Tofu wieder hinzugeben. Sojasauce hinzugeben und kurz köcheln lassen. Anschließend vegetarische Austernsauce hinzugeben und nochmals kurz köcheln lassen. Ca. 100 ml Wasser hinzugeben und aufkochen lassen. Tapioca-Pulver in Wasser auflösen, anschließend in die Sauce einrühren und solange rühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken und mit Schnittlauch verfeinern.

Für den Reis:
 100 g Basmati

Reis solange mit Wasser waschen bis das Wasser klar ist. Reis mit 200 ml Wasser kochen.

Für das Spiegelei:

1 Ei
 2 Halme Schnittlauch
 Öl, zum Braten

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Ei als Spiegelei darin braten. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und als Garnitur verwenden.

Ei in eine Schüssel geben, Gemüse-Tofu-Masse und anschließend den Reis darauf platzieren. Einen Teller auf die Schüssel legen und das Ganze umdrehen und auf dem Teller servieren.



Anneke Bohlen

Power Bowl mit Couscous, Falafel, Hummus und Joghurt-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous:

150 g Couscous
 ½ Salatgurke
 1 Zitrone, Saft
 300 ml Gemüsefond
 1 TL Agavendicksaft
 5 Zweige Minze
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Couscous mit der doppelten Menge kochendem Gemüsefond übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend ggf. in einem Sieb abtropfen lassen.

Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Minze fein hacken und zum Couscous geben. Gurke waschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und zum Couscous geben.

Saft einer Zitrone und das Olivenöl mit dem Couscous vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.

Für die Falafel:

150 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht in Wasser eingeweicht
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 1 Scheibe Toastbrot
 1 Ei
 1 TL Backpulver
 2 Zweige glatte Petersilie
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL gemahlener Koriander
 ½ TL Cayennepfeffer
 Sonnenblumenöl, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone auspressen.

Kichererbsen abgießen und zusammen mit den Zwiebeln in einen Multizerkleinerer geben, bis die Masse fein zerkleinert wurde. Alle Zutaten - bis auf das Öl - zur Masse fügen und pürieren.

Aus der Kichererbsen-Masse Falafel formen und in einer Fritteuse bei ca. 160-170 Grad für 3-4 Minuten ausbacken. Falafel auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Hummus:

150 g Kichererbsen, aus der Dose + Dosenwasser
 2 Knoblauchzehen
 ½ rote Chilischote
 ½ Zitrone, Saft
 80 g helles Tahin
 2 Zweige glatte Petersilie
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote entkernen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken.

Kichererbsen mit ca. 60 ml Dosenwasser, Knoblauch und Chili glatt pürieren. Tahin und Olivenöl hinzufügen und mixen. Bei Bedarf noch etwas Dosenwasser hinzufügen. Hummus mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Für das Joghurdressing:

125 g griechischer Sahnejoghurt
1 TL Agavendicksaft
1 Zitrone, Saft
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Toppings:

½ Mango
½ Avocado
¼ Salatgurke
4 Cocktailtomaten
1 Lauchzwiebel
¼ Granatapfel
2 Limetten, Saft & Abrieb
2 TL Agavendicksaft
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Abschmecken

Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mangowürfel mit Limettensaft, Agavendicksaft und Olivenöl vermischen und mit Cayennepfeffer bestreuen.

Avocado schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und mit Limettensaft sowie -abrieb würzen.

Salatgurke schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Cocktailtomaten waschen, abtupfen, vierteln und pfeffern. Lauchzwiebeln waschen, abtrocknen und in feine Ringe schneiden. Kerne aus dem Granatapfel herausholen.

Das Gericht in Schalen anrichten und servieren.



Volker Schimkus

Pilzragout mit Serviettenknödeln, karamellisierten Brombeeren und Wintertrüffel

Zutaten für zwei Personen

Für das Ragout:

300 g gemischte Pilze, z.B. braune Champignons, Kräuterseitlinge, Steinpilze
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 100 ml Sahne
 1 EL Butter
 250 ml Pilzfond
 250 Gemüsefond
 1 Schuss Worcestersauce
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 Lorbeerblatt
 1 TL Steinpilzpulver
 Piment d'Espelette, zum Würzen
 1 Msp. gemahlener Kümmel
 Speisestärke, zum Binden
 2 EL Erdnussöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln, mit 1 EL Öl glasig dünsten, Fond zugeben, ebenso ein Lorbeerblatt und alles 5 Minuten ziehen lassen. Dann das Lorbeerblatt entfernen. Sahne hinzufügen, mit dem Stabmixer aufschäumen und durch ein Sieb passieren.

Sauce erneut aufkochen, in Wasser glattgerührte Speisestärke zugeben und 2-3 Minuten sanft köcheln lassen. Fond und Worcestersauce dazugeben. Knoblauch und Zitronenzeste hinzugeben, ebenfalls 2-3 Minuten mitköcheln und wieder entfernen.

Sauce mit Zitronensaft, Pilzpulver, Piment d'Espelette, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilze putzen, Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze zugeben und portionsweise 2 Minuten braten und wenden. Butter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken und in die Sauce geben.

Für die Knödel:

2 Weizenbrötchen, vom Vortag
 1 Brezel vom Vortag
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Ei
 10 g Butter
 300 ml Milch
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 EL Semmelbrösel
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brötchen und Brezel feinwürfeln und in eine große Schüssel geben. Milch erwärmen, auf die Würfel geben und 5-10 Minuten ziehen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln, zugeben und glasig dünsten. Petersilie fein hacken. Alles zu den Brotwürfeln geben. Mit Ei, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Masse ggf. mit Semmelbröseln verfeinern und dann auf ein feuchtes Baumwollhandtuch geben und zu einer Rolle formen, die Enden mit Bindfaden verschließen. In einem Bräter reichlich Salzwasser aufkochen, Rolle hineingeben, so dass sie ganz mit Wasser bedeckt ist. 15 Minuten garziehen lassen. Rolle herausnehmen, auswickeln und kleine Taler schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Taler goldbraun anbraten.

Für die Brombeeren:

6 Brombeeren
 1 TL Puderzucker

Puderzucker in einer Pfanne hell karamellisieren, Brombeeren zugeben und vorsichtig kurz erhitzen.

Für die Garnitur:

Etwas Wintertrüffel
 1 Zitrone, Abrieb
 2 EL Crème fraîche

Trüffel hobeln und am Ende über das Gericht streuen. Crème fraîche mit etwas Zitronenabrieb verfeinern und damit das Gericht garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Müller

Indonesisches Tempeh Kecap mit Basmati-Spiegel-Eier-Türmchen und thailändischer Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Tempeh:

- 300 g Tempeh
- 1 Spitzpaprika
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1-2 rote milde frische Peperoni
- 1 daumengroßes Stück Galgant
- 1 Limette, 2 EL Saft
- 1 Stange Zitronengras
- 1 Lorbeerblatt
- 3 aufgetaute TK-Kafirlimettenblätter
- 70 g geröstete Erdnüsse
- Kokosöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

In einer Wokpfanne etwa 4 cm hoch Kokosöl erhitzen.

Tempeh in etwa 0,5 cm x 2 cm lange Streifen schneiden. Tempeh in das Frittieröl geben und etwa 3-4 Minuten bei geringer Hitze frittieren, sodass der Tempeh außen gold und knusprig und innen gar wird. Eine kleine Prise Salz in das Frittierfett geben.

Schalotten und Knoblauch abziehen. Nun Schalotten, Zitronengras und Galgant klein hacken und auf einem Brett in Häufchen bereitlegen. Peperoni in Ringe schneiden und die Erdnüsse nur grob hacken. Kafirlimettenblätter in feine Streifen schneiden. Spitzpaprika in feine Ringe schneiden.

Den fertigen Tempeh auf einem Küchentuch zur Seite stellen. Öl in dem Wok belassen und ebenfalls bei mittlerer Hitze den Knoblauch, die Schalotten und die in Ringe geschnittenen Peperoni dazugeben. Wenn der Knoblauch und die Schalotten etwas Farbe angenommen haben, das Zitronengras, die Kafirlimettenblätter und das Lorbeerblatt eine Minute lang mitkochen. Nun die Paprika hinzufügen und alles weitere 2-3 Minuten kochen. Tempeh sowie die gehackten Erdnüsse hinzufügen und gut unterrühren. Anschließend Limettensaft hinzufügen.

Für das Kecap:

- 1 Limette, Saft
- 10 EL salzreduzierte Sojasauce
- 6 EL brauner Zucker

4 EL braunen Zucker und 8 EL Sojasauce bei geringer Hitze 10-15 Minuten einkochen lassen, bis eine dicke Creme entsteht, das Kecap Manis. Nun die Creme mit 2 EL brauner Zucker und 2 EL Sojasauce verrühren. Etwas Limettensaft dazugeben. Kecap mit in den Wok geben.

Für den Reis:

- 100 g Basmati
- 1 Limette, 1 EL Saft
- 1 TL Salz

Reis waschen. 200 ml Wasser und Reis in einen Topf geben und Salz hinzufügen. Reis aufkochen und sobald er kocht die Hitze reduzieren. Bei einem herkömmlichen Herd reicht die Resthitze der Platte, bei Induktion sollte der Herd bei Stufe 3 an bleiben. Nun ein Küchentuch auf den Topf legen und mit einem Deckel den Topf schließen. Nach 12 Minuten den Herd abstellen, und den Reis weitere 3 Minuten ziehen lassen. Reis auf Teller in einen Servierring geben und mit etwas Limettensaft verfeinern.

Für die thailändische Sauce:

- ½ Schalotte
- ½ Knoblauchzehe
- ¼ rote Chilischote
- 1 Limette, 1 EL Saft
- 1 aufgetautes TK-Kafirlimettenblatt
- 1 TL Tamarindencreme
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL vegetarische Fischsauce

Alle festen Zutaten abziehen, klein hacken und mit den anderen Zutaten zusammen mischen. Abschmecken und je nach Geschmack noch etwas Limettensaft nachgeben.

Für das Spiegelei:

1 Ei
½ rote Chilischote
Rosenscharfes Paprika, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei in der Pfanne, in der vorher der Tempoh gebraten wurde braten, bis es goldgelb, der Dotter aber noch flüssig ist. Zum Ende etwas würzen und mit feinen Chilischeiben belegen.

Für die Garnitur:

1 Lauchzwiebel
Essbare Blüten

Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und mit den Blüten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.