

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Februar 2024** ▪  
**Vegetarische Küche mit Nelson Müller**



**Greta Böske**

**Risotto mit karamellisiertem Fenchel, Zitrus-Shiitake und Pinienkernen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

150 g Risottoreis  
 1 Fenchel  
 2 Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Saft  
 1 Salzzitrone, ½ TL Schale  
 50 g Montello  
 100 g kalte Butter  
 600 ml Gemüsefond  
 150 ml trockener Weißwein  
 Honig, zum Abschmecken  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 1 TL Rohrzucker, unraffiniert  
 Chiliflocken, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Olivenöl im Topf erhitzen, fein gehackte Schalotten und geriebenen Knoblauch dazugeben und glasig anschwitzen. Risottoreis zugeben und braten, bis auch der Reis glasig wird. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit vollständig verkochen lassen. Unter rühren Gemüsefond hinzugeben und 15-18 Minuten köcheln lassen.

Fenchelknolle würfeln und in einer Pfanne goldbraun anrösten, anschließend kurz mit Rohrzucker karamellisieren, salzen und aus der Pfanne nehmen. Währenddessen Montello reiben und Salzzitrone fein hacken.

Fenchelwürfel, Salzzitrone und Zitronensaft in das Risotto einrühren. Nach und nach Montello und Butter einrühren und schließlich die Fenchelwürfel unterheben. Mit Honig, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Zitrus-Shiitake:**

150 g Shiitake  
 1 EL Salzzitrone, Schale & Zeste  
 50 g kalte Butter  
 Butter, zum Braten  
 1 Bund Estragon  
 Honig, zum Abschmecken  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Shiitake in Olivenöl und Butter anrösten. Wenn die Pilze Farbe angenommen haben, Butter, Honig, Salzzitronenschale und gehackten Estragon unterrühren. Mit Zitronenzeste und Gewürzen abschmecken.

**Für die Garnitur:**

2 EL Pinienkerne  
 Ein paar Zwiebelsprossen  
 Montello, zum Reiben

Pinienkerne in einer Pfanne rösten.

Risotto, Pilze, Sprossen und Pinienkerne auf angewärmte Teller setzen und fein Montello darüber reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ursula Bänsch

## Couscous-Salat mit Kräuterseitlingen, Aioli und pochiertem Ei

Zutaten für zwei Personen

### Für den Couscous:

100 g Couscous  
 1 rote Spitzpaprika  
 1 Avocado  
 2 Kräuterseitlinge  
 ½ Mango  
 100 ml Gemüsefond  
 Chilipulver, zum Würzen  
 Getrockneter Oregano, zum  
 Abschmecken  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Couscous mit Gemüsefond übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Gemüse und Kräuter waschen und klein schneiden. Tomatenmark und Öl mit Couscous vermengen und Gemüse untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Oregano und etwas Zucker abschmecken. Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Unter den Couscous mischen. Couscous im Servierring anrichten.

### Für die Pilze:

2 Kräuterseitlinge  
 ½ Knoblauchzehe  
 Neutrales Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge abbürsten. Pilze längs in 3 bis 4 dicke Scheiben schneiden. Bratfett erhitzen, halbe Knoblauchzehe darin scharf anbraten. Dann die Pilzscheiben hineingeben und von beiden Seiten scharf braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und fächerartig anrichten.

### Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Saft  
 2 Eier  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Eier, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer in einem Mixbecher pürieren bis sich eine homogene Masse bildet.

### Für das pochierte Ei:

2 Eier  
 Etwas Essig, für das Kochwasser  
 Salz, aus der Mühle

Wasser mit Essig aufkochen, mit einem Holzlöffel einen Strudel erzeugen, dann das rohe Ei vorsichtig ins Wasser gleiten lassen und ca. 1 Minute ziehen lassen. Herausheben, abtropfen lassen und salzen.

### Für die Garnitur:

½ Zucchini  
 1 Möhre  
 2 Zweige glatte Petersilie  
 2 EL Pinienkerne

Petersilienblätter abzupfen. Zucchini und Möhre schälen und kleinschneiden. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und alles als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Romana Wilmsmann**

## **Türkische Linsensuppe mit Tomaten-Öl und Zigarren-Börek**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Suppe:**

200 g rote Linsen  
2 Kartoffeln  
1 Möhre  
1 kleine Zwiebel  
1 TL getrocknete Nana-Minze  
1 EL grobes Pul Biber  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 EL Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln und die Möhre schälen und grob stückeln.

Zwiebel abziehen, die beiden Enden entfernen und halbieren.

In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Kartoffeln, Möhre und Zwiebel kurz anbraten.

Linsen unter kaltem Wasser gut abspülen und zum Gemüse geben. Alles kurz anbraten und mit 1 Liter Wasser ablöschen.

Suppe mit den Gewürzen und der Minze abschmecken und 20 Minuten kochen lassen.

Anschließend mit einem Pürierstab fein pürieren, sodass keine Stückchen mehr drin sind. Eventuell mit etwas Wasser verlängern.

### **Für das Tomaten-Öl:**

1 TL Tomatenmark  
2 EL Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle

Tomatenmark mit dem Sonnenblumenöl in einer kleinen Pfanne anbraten und salzen. Am Ende auf die Suppe geben.

### **Für die Zigarren-Börek:**

10 dreieckige Yufka-Blätter  
200 g Schafskäse  
½ Bund glatte Petersilie  
Sonnenblumenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schafskäse in einer Schüssel zerbröseln, die dicken Stiele der Petersilie abschneiden. Rest hacken und zum Käse geben. Alles salzen und pfeffern. Auf ein Yufka-Dreieck am dicken Ende etwas von der Füllung geben. Blatt zur Spitze hin einrollen, die Enden einklappen. Spitze mit etwas Wasser befeuchten, damit die Rolle nicht aufgeht.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, mit einem Holzstab die Hitze kontrollieren. Wenn am Holzstab blasen zu sehen sind, die Börek hineingeben. Von jeder Seite kurz anbraten, häufig wenden.

Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

### **Für die Garnitur:**

1 Zitrone

Zitrone in Viertel schneiden und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Kevin Stranner**

## **Ravioli mit Kürbisfüllung und "Beurre blanc" mit Kürbiskernöl**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Nudelteig:**

3 Eier, Größe M  
200 g Mehl, Type 00  
100 g Semolamehl  
3 EL Olivenöl  
Etwas Kurkuma, für die Farbe  
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten gut zu einem glatten Teig verkneten.  
Teig in Frischhaltefolie wickeln und kühl stellen.

### **Für die Kürbisfüllung:**

1 kleiner Hokkaido-Kürbis  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
60 g Parmesan  
2 EL Ricotta  
1 EL Butter  
500 ml Gemüsefond  
50 ml trockener Weißwein  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.  
Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte mit dem Knoblauch glasig dünsten. Kürbis hinzugeben, mit anrösten und mit Weißwein ablöschen. Fond hinzugeben und Kürbis weichkochen. Masse etwas abkühlen lassen und Parmesan und Ricotta hinzugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Ravioli:**

Etwas Mehl, zum Ausrollen  
Salz, aus der Mühle

Nudelteig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und mit einem Ausstecher mit 12 cm Durchmesser Teigkreise ausstechen.  
Kürbismasse in einen Spritzbeutel geben. Nun die mit dem Spritzbeutel die Masse in die Mitte der Kreise geben und den Teig über die Masse falten und gut andrücken. Nudeltaschen in kochendem Salzwasser für 3 Minuten kochen.

### **Für die Beurre blanc:**

1 Schalotte  
½ Zitrone, Saft  
150 g kalte Butter  
50 ml Steirisches Kürbiskernöl  
150 ml trockener Weißwein  
1 Lorbeerblatt  
6 weiße Pfefferkörner  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Weißwein in einen Topf geben. Schalotte abziehen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls mit in den Topf geben. Weißwein bei hoher Hitze einmal aufkochen, anschließend den Weißwein bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren.  
Butter in feine Würfel schneiden, auf einen Teller geben und im Kühlschrank kaltstellen. Weißwein durch ein feines Sieb abgießen. Weißwein-Reduktion zurück in den Topf geben und erhitzen. Butterwürfel dazugeben, einmal aufkochen und die Hitze dann wieder reduzieren. Butter mit einem Stabmixer im Topf schaumig mixen. Nach und nach unter ständigem Mixen die übrigen kalten Butterwürfel dazugeben und diese mit dem Stabmixer komplett auflösen. Beurre blanc von der Hitze nehmen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und nochmals mit dem Stabmixer mixen. Kürbiskernöl am Ende auf dem Teller hineinträufeln.

### **Für die Garnitur:**

2 EL Kürbiskerne

Kürbiskerne in einer Pfanne rösten und am Ende über dem Gericht verteilen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.