

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. April 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Stefan Lauber

Blumenkohlschnitzel mit Zitronen-Senfsauce und lauwarmem Karotten-Apfel-Orangensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Blumenkohlschnitzel:
 1 Blumenkohl
 2 Eier
 Butterschmalz, zum Braten
 Panko, zum Panieren
 Mehl, Mehlieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus der Mitte des Blumenkohls zwei Scheiben herausschneiden. In Salzwasser ca. 6 Minuten kochen, dann aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufstellen und Blumenkohlscheiben darin panieren. In Butterschmalz von beiden Seiten knusprig und goldbraun braten.

Für die Zitronen-Senfsauce:
 ½ Zitrone, Saft
 1 Zwiebel
 100 ml Sahne
 Butter, zum Braten
 1 EL grobkörniger Dijonsenf
 1 EL mittelscharfer Dijonsenf
 300 ml Gemüsefond
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Beide Senfsorten, Fond und Zitronensaft zugeben. 2-3 Minuten einkochen lassen. Sahne zugeben und dann mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:
 3 große Karotten mit Grün
 1 Apfel
 2 Orangen, Filets & Saft
 ½ Zitrone, Saft
 ½ Chilischote
 300 ml Gemüsefond
 1 TL Currypulver
 Olivenöl, zum Beträufeln
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Grün der Karotten abzupfen und in kaltes Wasser legen. Karotten schälen und mit einem Schäler in dünne Streifen schneiden. Aus einer Orange die Filets herausschneiden, die andere Orange halbieren und den Saft auspressen. Zitrone auspressen. Orangen- und Zitronensaft in einen Topf geben. Chilischote fein schneiden und zum Saft geben. Dann Fond, Currypulver, Salz und Pfeffer zugeben. Sud erwärmen und lauwarm über die Karottenstreifen gießen. Ziehen lassen.

Apfel in dünne Scheiben schneiden und vor dem Servieren mit den Orangenfilets zu den Karotten geben. Mit etwas Öl vermengen. Salat mit Kartottengrün garnieren.

Für die Garnitur:
 1 Zitrone, Abrieb & Saft

Blumenkohlschnitzel mit Zitronensaft beträufeln und mit Zitronenabrieb bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Charlotte Dörfler

Gefüllte Lauch-Röllchen mit geschmortem Lauch, Kartoffelbrei, Weißweinsauce und gerösteten Kürbiskernen

Zutaten für zwei Personen

Für den Kartoffelbrei:

500 g mehligkochende Kartoffeln
60 g Butter
70 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit salzigem Wasser weichkochen. Die weichen Kartoffeln abgießen und kurz abdampfen lassen. Dann mit einem Stampfer stampfen. Butter und Milch dazu geben und nochmals stampfen, bis alles gut vermischt ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den geschmorten Lauch:

1 Stange Lauch
2 EL Butter
200 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das untere Ende des Lauchs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Lauch von beiden Seiten anrösten, sodass er leicht braun wird. Mit Gemüsefond ablöschen und bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen. Salzen und pfeffern.

Für die Lauch-Pilz-Röllchen:

1 dicke Stange Lauch
250 g braune Champignons
100 g Räuchertofu
1 Schalotte
½ Zitrone, Saft
150 g Ricotta
100 g Frischkäse
2 EL Butter
2 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauchstiel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Dann vorsichtig die einzelnen Schichten voneinander trennen, sodass hohle Röllchen entstehen. Diese Röllchen in kochendes Salzwasser geben. Nach ca. 30 Sekunden herausnehmen und in eiskaltes Wasser geben.

Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit der Butter leicht andünsten lassen. Räuchertofu mit einer Küchenreibe grob raspeln und in der Pfanne kross anbraten. Pilze in kleine Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Solange braten lassen, bis die Pilze braun und gar sind. Die Pfanne von der Hitze nehmen, Ricotta und Frischkäse unter die Pilze rühren. Saft von einer halben Zitrone dazu geben. Petersilie fein hacken und zugeben. Alles salzen und pfeffern. Füllung in einen Spritzbeutel mit füllen und in die Lauchröllchen spritzen.

Für die Weißweinsauce:

1 Schalotte
50 g kalte Butter
50 ml Sahne
50 ml trockener Weißwein
50 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit dem Öl glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, aufkochen und einreduzieren lassen. Fond und Sahne unterrühren und weiter einreduzieren lassen. Mit etwas Butter abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kürbiskerne:

50 g Kürbiskerne

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb

Gericht mit Zitronenabrieb garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Henning Scheffer-Boichorst

Feta in Panko-Panierung mit Ratatouille, Joghurt und frittiertem Rucola

Zutaten für zwei Personen

Für den panierten Fetakäse:

2 Scheiben Feta à 150 g
2 Eier
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Mehl, zum Mehlieren
Panko, zum Panieren
Öl, zum Braten

Das Mehl mit dem Paprikapulver mischen. Feta in Dreiecke schneiden und in Mehl, verquirltem Ei und Panko doppelt panieren.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und panierten Feta vorsichtig braten, bis er schön knusprig und goldbraun ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Ratatouille:

1 Aubergine
1 Zucchini
1 rote Paprika
400 ml passierte Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL getrockneter Oregano
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Zucker, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine vierteln und das Schwammige mit den Kernen ausschneiden. Zucchini vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Aubergine, Zucchini und Paprika in 1x1cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Paprikapulver zugeben und mitrösten. Gemüsewürfel zugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit einer kleinen Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Oregano hinzugeben. Balsamicoessig zum Gemüse geben, passierte Tomaten zugeben und alles einkochen lassen. Vor dem Servieren final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den griechischen Joghurt:

250 g griechischer Joghurt, 10% Fett
1 Zitrone, Abrieb & Saft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Joghurtmasse in eine kleine Dosierflasche füllen und kalt stellen.

Für den frittierten Rucola:

125 g Rucola
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Rucola in 150-160 Grad heißem Pflanzenöl frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Birgit Lehmann

Ravioli mit Ziegenkäse-Birnen-Füllung, Salbeibutter, Pankobröseln und gerösteten Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Ravioli:

4 Eier
200 g Hartweizengrieß
200 g Weizenmehl
1 Prise Kurkumapulver
5 g Salz

Zunächst die Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eigelbe mit allen Zutaten zusammenfügen und mit einem Knethaken verkneten. Wenn der Teig zu fest ist, etwas Wasser dazu geben. Teig anschließend in Frischhaltefolie 10 Minuten kühlstellen. Dann mit Hilfe einer Nudelmaschine dünne Teigbahnen auswalzen.

Für die Füllung:

300 g Ziegenfrischkäse
1 knackige Birne
1 EL Pinienkerne
1 TL flüssiger Honig
1 Bund Schnittlauch
Panko, zum Binden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch fein schneiden. Birne von Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Pinienkerne anrösten und hacken. Ziegenfrischkäse mit Pinienkernen, Schnittlauch, Birne und Honig vermengen. Anschließend etwas salzen und pfeffern. Ggf. etwas Panko dazugeben, sollte die Masse zu flüssig sein.

Für die Fertigstellung:

1 Ei
Hartweizengrieß, zum Bemehlen
Salz, aus der Mühle

Eine Teigbahn auf einer bemehlten Arbeitsfläche auslegen. Mit etwas Abstand zueinander jeweils ein Häufchen Füllung auf die Teigbahn geben. Eine zweite Teigbahn darüberlegen. Dabei darauf achten, dass möglichst wenig Luft eingeschlossen ist. Teig andrücken und mit einem runden Ausstecher Ravioli ausstechen. Rand zusammendrücken. Die Ravioli vorsichtig in kochendes, gesalzenes Wasser geben und warten, bis sie oben schwimmen. Dann vorsichtig entnehmen.

Für die Salbeibutter:

½ Bund Salbei
100 g Butter
Salz, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne zerlaufen und etwas anbräunen sowie schaumig werden lassen. Salbeiblätter dazugeben und in der Butter knusprig werden lassen. Fertige Ravioli kurz vorm Anrichten in der Butter schwenken.

Für die Pinienkerne:

1-2 EL Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne rösten und beiseitestellen.

Für die Pankobrösel:

40 g Panko
Butter, zum Braten

Panko in einer Pfanne in Butter knusprig rösten.

Für die Garnitur:

50 g Pecorino
3-4 Halme Schnittlauch

Pecorino reiben. Schnittlauch fein schneiden. Käse, Schnittlauch, Pinienkerne und Panko über die Ravioli geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.