

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. April 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Rabea Stolp

Tagliatelle mit Spinat-Gorgonzola-Sauce und Pistazien

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

4 Eier, Größe M
 415 g Mehl
 Mehl, für die Arbeitsfläche
 1 TL Salz
 Salz, aus der Mühle

Die Eier aufschlagen und verquirlen. Es sollen 200 ml entstehen. Ansonsten mit Wasser auffüllen. Mehl und 1 TL Salz mit Eiern vermengen und 1 EL Wasser hinzugeben. Alles zusammen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig mit Frischhaltefolie abdecken und etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend mit einer Nudelmaschine den Teig ausrollen und zu Tagliatelle schneiden. Zu kleinen Nestern legen. Kurz vor dem Servieren in siedendem Salzwasser al dente kochen.

Für die Spinat-Gorgonzola-Sauce:

75 g Babyspinat
 ½ Knoblauchzehe
 ½ Zwiebel
 ½ rote Chilischote
 ½ Zitrone, Saft
 75 g Gorgonzola, dolce
 25 g Parmesan
 225 ml Milch
 Butter, zum Braten
 50 ml trockener Weißwein
 ½ EL Mehl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne mit Butter glasig andünsten. Mit Mehl bestäuben und zu einer Schwitze werden lassen. Wein einrühren und auf die Hälfte reduzieren lassen. Milch hinzugeben und glatrühren. Chilischote längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Halbringe schneiden. Gorgonzola in kleine Stücke zupfen. Parmesan reiben. Spinat waschen und trockenschleudern. Alle Komponenten etwa 5 Minuten vor dem Servieren in die Sauce rühren und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen.

Für die Garnitur:

15 g geschälte Pistazienkerne
 15 g Parmesan
 ½ rote Chilischote

Pistazien in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Parmesan reiben. Chili in feine Ringe schneiden und darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Wellmann

Panierte Sellerie-Sticks mit Soja-Ingwer-Sauce, Yuzu-Mayonnaise, Polenta und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Sellerie-Sticks:

1 Knollensellerie
2 Eier
100 g Panko
Mehl, zum Mehlieren
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Knollensellerie schälen und in pommesgroße Sticks schneiden. In siedendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufbauen und Sticks darin panieren. Sticks in der Fritteuse goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Polenta:

100 g Instant-Polenta
20 g Parmesan
50 ml Sahne
20 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

400 ml Wasser zum Kochen bringen und Polenta einrühren. Dann Topf von der Hitze nehmen und Polenta etwa 10 Minuten weiter quellen lassen. Butter, Sahne und geriebenen Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Soja-Ingwer-Sauce:

4 cm Ingwer
½ Zitrone, Saft
300 ml Sojasauce
80 g brauner Zucker
1 TL heller Sesam
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Sojasauce mit Zucker, klein geschnittenem Ingwer und einer Prise Pfeffer aufkochen und dann bei geringerer Hitze köcheln lassen. Zitrone auspressen und Sauce mit Saft abschmecken. Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten und anschließend in die Sauce geben.

Für die Yuzu-Mayonnaise:

1 Ei
1 EL Yuzusaft
1 TL Senf
100 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei mit Senf und Yuzusaft in ein hohes Gefäß geben und mit Hilfe eines Pürierstabes aufmixen. Weiter mixen und Rapsöl langsam einfließen lassen bis die Zutaten emulgieren und eine Mayonnaise entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Wildkräutersalat:

80 g Wildkräutersalat
1 TL Senf
1 TL Honig
2 EL Weiweinessig
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und trockenschleudern. Aus Olivenöl, Essig, Senf und Honig ein Dressing anrühren und über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kira Ludwig

Indische Reisplatte mit Dal, Spinat mit Zwiebeln, Blumenkohl-Curry und Gurken-Raita

Zutaten für zwei Personen

Für das Dal:

100 g rote Linsen
1 Knoblauchzehe
4 cm Ingwer
1 EL Butterschmalz
½ Bund Koriander
½ TL Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Kurkuma
½ TL Chilipulver
½ TL gemahlener Koriander
¼ TL Asant
Salz, aus der Mühle

Die Linsen spülen. Ingwer schälen und klein schneiden. 300 ml Wasser zum Kochen bringen. Linsen mit Ingwer, Kurkuma und etwas Salz darin etwa 10 Minuten weichkochen lassen. Dann abgießen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zusammen mit Kreuzkümmel, Chili, Asant und Korianderpulver in einer Pfanne mit Butterschmalz anrösten. Gewürzpaste unter die weichen Linsen mischen und mit gehackten Korianderblättchen bestreuen.

Für den Spinat:

300 g Babyspinat
2 Gemüsezwiebeln
3 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne
Butterschmalz, zum Braten
½ TL Chilipulver
½ TL Kreuzkümmelpulver
½ TL Kurkumapulver
½ TL Korianderpulver
Salz, aus Mühle

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. Zwiebeln in Butterschmalz in einer Pfanne braun braten. Knoblauch abziehen und pressen, Ingwer schälen und reiben. Beides zu den Zwiebeln geben. Chili, Kreuzkümmel, Kurkuma und Koriander mitbraten. Spinat nach ein paar Minuten dazugeben bis er zusammenfällt. Salz und Sahne einrühren. Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Für das Blumenkohl-Curry:

300 g Blumenkohl
200 g Kartoffeln
100 g TK-Erbesen
2 Tomaten
2 weiße Zwiebeln
4 cm Ingwer
2 EL Joghurt
Butterschmalz, zum Braten
1 TL Garam Masala
½ TL Chilipulver
½ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Kurkumapulver
½ TL Panch Phoron
½ TL Kreuzkümmelsamen

Blumenkohl in Röschen zerteilen und waschen. Kartoffeln schälen und würfeln. Ingwer schälen und kleinschneiden. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Dann entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Zwiebeln in Butterschmalz braun anrösten, Kartoffeln und Blumenkohl hinzugeben und mit anbraten.

Chili, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika, Panch Phoron und Ingwer zugeben und weiterbraten. Dann Tomaten, Erbsen und Joghurt dazu geben. 1 Tasse Wasser angießen, alles salzen und 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Vor dem Servieren mit Garam Masala würzen.

Für die Gurken-Raita: Salatgurke schälen, längs vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Joghurt mit Salz, Zucker, Paprika und Zitronensaft verrühren.
½ Salatgurke Minze fein hacken und mit Gurke unter den Joghurt mischen. Mit
½ Zitrone, Saft Schwarzkümmel bestreuen.
200 g Joghurt
4 Zweige Minze
1 Prise edelsüßes Paprikapulver
½ TL Schwarzkümmel
1 Prise Zucker
Salz, aus Mühle

Für den Basmati: Basmati mit Salz und 250 ml Wasser aufsetzen und kochen lassen bis er
100 g Basmati gar ist.
½ TL Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mirjam Stuckas

Grüner Spargel mit schneller Zitronen-Hollandaise, Kartoffelwürfeln, Spargelcreme und Spiegelei

Zutaten für zwei Personen

Für den grünen Spargel:

500 g grüner Spargel
 1 Zitrone, Abrieb
 2 EL Butter
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Unteres Drittel vom Spargel abschneiden, sowie die Spitzen. Spargelspitzen zur Seite stellen. Butter in einer Pfanne zerlassen und Spargel darin etwa 8 Minuten anbraten. Kurz bevor er gar ist, Spargelspitzen hinzufügen und ebenfalls kurz braten. Spargel mit Zucker, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Etwa 1/3 des Spargels für die Spargelcreme beiseitestellen.

Für die schnelle Zitronen Hollandaise:

2 Eier
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 150 g Butter
 4 EL halbtrockener Weißwein
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Eier trennen. Eigelbe in einem hohen Becher mit Salz, Pfeffer, Weißwein und Zitronensaft vermengen. Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Zerlassene Butter ganz langsam in den Becher mit den Eigelben schütten und dabei mit dem Stabmixer pürieren und hochziehen. Zum Schluss mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffelwürfel:

2 festkochende Kartoffeln
 1 Prise rosenscharfes Paprikapulver
 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
 1 Prise Zucker
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken, bis sie außen knusprig und innen gar sind.

Mit Paprika, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und den Zucker schmelzen lassen.

Für die Spargelcreme:

Gebratener Spargel, s.o.
 100 g Crème fraîche
 2 Prisen geräuchertes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1/3 des gebratenen Spargels (s.o.) etwa 10 Minuten im vorgeheizten

Ofen rösten. Crème fraîche mit dem Spargel, Paprika, Salz und Pfeffer in einen Multizerkleinerer geben und mixen bis eine glatte Masse entsteht.

Nach Belieben durch ein Sieb streichen.

Für die Spiegeleier:

2 Eier
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier in einer Pfanne in zwei Servierringen in Butter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Orange schälen und filetieren.
4 EL Granatapfelkerne
1 Orange, Filets

Mit der Sauce einen Saucenspiegel bilden und die Spargelstangen darauf anrichten, sowie jeweils ein Spiegelei. Kartoffelwürfel auf dem Teller verteilen. Mit Spargelcreme, Granatapfelkernen und Orangenfilets den Teller dekorieren.