

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. April 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Alexander Waesch

Geschmorte Zwiebel mit Purple-Curry-Hummus, Beurre blanc und gerösteten Kichererbsen

Zutaten für zwei Personen

Für die geschmorte Zwiebel:

6 Schalotten
 2 EL Butter
 300 ml roter Traubensaft
 200 ml Gemüsefond
 5 EL Teriyakisauce
 2 EL Sojasauce
 2 EL dunkler Balsamicoessig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen und in ca. 2 cm dicke Ringe schneiden. Butter aufschäumen und Schalotten darin anbräunen. Mit Teriyakisauce, Sojasauce und Balsamicoessig übergießen. Kurz einkochen lassen und mit Traubensaft und Fond ablöschen. Erneut etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Beurre blanc:

3 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 3 EL kalte Butter + Butter zum Braten
 200 ml Gemüsefond
 200 ml Apfelsaft
 3 EL Balsamico bianco
 10 schwarze Pfefferkörner
 10 Fenchelsaat
 ½ EL Zucker
 ½ TL Salz

Schalotten und Knoblauch abziehen, in Streifen schneiden und in etwas Butter braten, ohne dass etwas Farbe annimmt. Mit Gemüsefond, Apfelsaft und Balsamico ablöschen. Pfefferkörner, Fenchelsaat, Zucker und Salz zugeben und einkochen lassen. Alles durch ein Sieb in einen Topf abseihen. Flüssigkeit aufkochen und die kalte Butter mit einem Stabmixer untermixen.

Für den Hummus:

100 g Kichererbsen, aus der Dose
 50 g vorgegarte Rote Bete
 ½ Knoblauchzehe
 ¼ Limette, Saft
 1 EL Tahin
 1 EL Purple Currypulver
 1/8 TL gemahlener Kümmel
 1 EL Olivenöl

Knoblauch abziehen, Limette auspressen und Saft auffangen. Dann alle Zutaten in einem Mixer zu einem glatten Hummus mixen.

Für die Garnitur:

2 EL Kichererbsen
 Purple Curry, zum Bestreuen
 Rapsöl, zum Braten

Kichererbsen in Öl in einer Pfanne anrösten und zum Ende mit Purple Curry bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tim Renz

Blumenkohlsteak mit Tahinisauce, Koriander-Chimichurri, Bohnencreme und Granatapfelkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Blumenkohlsteaks:

1 Blumenkohl
2 EL Butter
2 EL Paprikapulver
2 Zweige Rosmarin
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Blätter des Blumenkohls entfernen, anschließend Köpfe waschen und trockentupfen. Blumenkohl in etwa 2,5 cm dicke Steaks schneiden und darauf achten, dass der Strunk erhalten bleibt. Steaks mit Olivenöl, Paprikapulver und Salz würzen und in einer Pfanne goldbraun anbraten. Butter und Rosmarin dazugeben, durchschwenken und ca. 10 Minuten im Backofen fertig garen.

Für das Bohnenmus:

400 g große weiße Bohnen, aus der Dose
1 Zitrone, Saft
3 EL Sahne
100 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Bohnen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pürieren. In einem Topf geben und mit Butter erwärmen, ggf. mit Sahne verfeinern.

Für die Sauce:

2 EL Tahini
1 Zitrone, Saft
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Tahini mit Zitronensaft und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit Wasser etwas strecken.

Für die Chimichurri:

1 Bund Koriander
1 Knoblauchzehe
1 lange rote Chili
2 Limetten, Saft
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Koriander klein hacken. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chili klein schneiden. Limetten halbieren und auspressen. Chili mit Koriander, Knoblauch und Olivenöl vermengen und zu einer Sauce verarbeiten. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

5 EL Granatapfelkerne

Granatapfelkerne als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sonja Reinholz

Dumplings mit Tofu-Gemüse-Füllung, Chili-Öl und Erdnuss-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Dumpling-Teig:

220 g Weizenmehl
1 Prise Salz

Das Mehl mit Salz und 120 ml Wasser vermengen und 5 Minuten kneten. Abdecken und etwas ruhen lassen. Anschließend den Teig in acht gleichgroße Kugeln aufteilen. Jede Kugel zu einem dünnen Kreis ausrollen.

Für die Füllung:

100 g geräucherter Tofu
80 g Shiitake
1 Karotte
40 g Spinat
2 Frühlingszwiebeln
3-5 cm Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 EL helle Misopaste
2 EL helle Sojasauce
2 EL Srirachasauce
1 EL Agavendicksaft
1 EL Reisessig

Karotte und Tofu mit einer Küchenreibe reiben. Shiitake, Spinat und Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen bzw. abziehen und sehr fein reiben.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Karotte, Tofu, Shiitake, Spinat, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch darin gut anbraten. Misopaste, Sojasauce, Srirachasauce, Agavendicksaft, Reisessig und gehackten Koriander hinzufügen, alles gut vermengen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geröstetes Sesamöl, zum Anbraten
2-3 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Fertigstellung:

Geröstetes Sesamöl, zum Anbraten

Auf den ausgerollten Teig mittig jeweils 2 EL Füllung geben. Den Teig oben schließen und runde Dumplings formen.

Eine Pfanne mit Deckel erhitzen und etwas Sesamöl hinzugeben. Die geformten Dumplings in die Pfanne geben und kurz anbraten.

Anschließend mit Wasser aufgießen, so dass der Boden komplett bedeckt ist. Deckel auf die Pfanne legen und die Dumplings dämpfen bis das Wasser komplett verdampft ist.

Für das Chili-Öl:

½ Frühlingszwiebel
2 EL Chiliflocken
1 EL Sesam
100 ml Erdnussöl
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten bis auf das Öl in eine Schüssel geben und vermengen. Das Öl erhitzen und noch heiß in die Schüssel dazu geben. Alles gut umrühren.

Für den Erdnuss-Dip:

½ Limette, Abrieb & Saft
3 gehäufte EL crunchy Erdnussbutter
1 EL Gochujang
1 EL helle Sojasauce
1 EL Agavendicksaft
Salz, aus der Mühle

Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen.
Alle Zutaten vermengen und nach gewünschter Konsistenz mit Wasser
verdünnen. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel
2-3 Zweige Koriander

Koriander und Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden.

Dumplings auf Teller aufteilen und eine kleine Schale mit dem Erdnuss-
Dip dazu stellen. Dumplings mit Chili-Öl beträufeln und mit
Frühlingszwiebeln und Koriander garniert servieren.



Annemarie Lamß

Ofen-Spitzkohl mit Ingwercreme, Gewürz-Öl und Kardamom-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl
3 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl in Spalten schneiden. Aus Öl und Salz eine Marinade herstellen und den Spitzkohl damit bestreichen. Spitzkohl 25 Minuten im Ofen rösten.

Für die Ingwercreme:

30-40 g Ingwer
½ Knoblauchzehe
1 Limette, Abrieb & Saft
220 g Frischkäse
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides reiben. Limette heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Frischkäse mit Ingwer, Knoblauch und 1 EL Limettensaft verrühren. Mit etwas Limettenabrieb, Zucker und Salz abschmecken.

Für das Gewürz-Öl:

1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
10 g Ingwer
1-1,5 EL Misopaste
1 ½ EL süße Sojasauce
1 ½ TL Tomatenmark
1 TL weiße Sesamsaat
1 TL schwarze Sesamsaat
1 Sternanis
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Chili, aus der Mühle
Zucker, zum Abschmecken
¼ TL Salz
1,5 TL schwarze Pfefferkörner
150 ml Sonnenblumenöl

Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben.

2 EL Öl erhitzen und darin Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Sternanis, Paprikapulver, Chili, Salz und Pfefferkörner sanft unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten anbraten. Tomatenmark und weißen und schwarzen Sesam hinzufügen und 2 Minuten mit anbraten. Misopaste in etwas Wasser auflösen und zusammen mit dem restlichen Öl dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Das Öl zum Abkühlen aus dem Topf nehmen. 3 EL des Öls und 1 EL der Aromaten mit der Sojasauce verrühren.

Für den Reis:

120 g Basmatireis
4 Kardamomkapseln
½ TL Salz

Kardamomkapseln mit einem Messer leicht andrücken.

Reis in 240 ml Salzwasser zusammen mit den Kardamomkapseln ca. 15 Minuten bei geringer Hitze garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.