

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 15. Mai 2024 ▪
Vegetarische Küche mit Zora Klipp



Tanja Barbei

Blumenkohl-Bratlinge mit Gemüse-Couscous und Kräuterquark

Zutaten für zwei Personen

Für die Blumenkohl-Bratlinge:

1 Blumenkohl
1 Zwiebel
2 Eier
150 g mittelalter Gouda
100-150 g Semmelbrösel
Rapsöl, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Blumenkohl in Röschen teilen und in kochendem Wasser ca. 5 Minuten blanchieren, dann herausnehmen und fein reiben oder schneiden. Abkühlen lassen.

Zwiebel abziehen, fein schneiden und in etwas Öl weichschmoren. Dann abkühlen lassen. Gouda reiben.

Zerkleinerten Blumenkohl mit Zwiebel, Gouda, Eiern, Semmelbröseln, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. Kugeln mit einem Eisportionierer formen, dann in Semmelbröseln plattdrücken und so panieren. Bratlinge in heißem Fett ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Couscous:

100 g Instant-Couscous
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
1 kleine Zucchini
1 Zwiebel
300 ml Gemüsefond
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Currypulver
1 TL Chilipulver
1 TL getrockneter Oregano
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zucchini ebenfalls klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Gemüse in etwas Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsefond mit Paprikapulver, Currypulver, Chilipulver und Oregano würzen. Dann mit dem trockenen Couscous mischen und ziehen lassen. Mit einer Gabel nach ca. 5 Minuten auflockern. Final abschmecken.

Für den Kräuterquark:

1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb & Saft
250 g Magerquark
250 g Quark, 20 % Fett
2-3 EL Sahne
3-4 Zweige Petersilie
3-4 Zweige Schnittlauch
3-4 Zweige Dill
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Magerquark und Quark miteinander verrühren und mit der Sahne zu einer cremigen Masse rühren.

Petersilie, Schnittlauch und Dill hacken und zusammen mit Knoblauch unter den Quark rühren. Mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Gericht mit Zitronenabrieb und Blüten garnieren.
1 Zitrone, Abrieb
Essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



William Ruthel

Ravioli mit Ricotta-Füllung, Zitronen-Butter, Rucola und gerösteten Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

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:

1 Zitrone, Abrieb
350 g Ricotta
200 g Parmesan
20 g Rucola
1-2 Zweige Minze
Honig, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronen heiß abspülen und die Schale abreiben. Parmesan reiben und mit Ricotta vermengen. Rucola und Minze fein hacken und unter die Käsemasse rühren. Masse mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Hartweizengrieß, für die Arbeitsfläche
1-2 TL Salz

Die Arbeitsfläche mit Hartweizengrieß bestreuen und die Teigbahnen darauf auslegen, dann Teigkreise ausstechen. Jeweils einen Teelöffel Füllung auf einen Teigkreis geben und mithilfe eines Ravioli-Formers zu Ravioli verschließen. Hierbei darauf achten, dass keine Risse oder Löcher entstehen. Ravioli in kochendem Salzwasser al dente garen.

Für die Zitronen-Butter:

3 Zitronen, Saft & Abrieb
1 Ei
Butter, zum Braten
Honig, zum Abschmecken
1 Zweig Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronen heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Minze fein hacken.

Butter in einem Topf auslassen, Minze hinzugeben und etwas köcheln lassen. Dann mit Zitronensaft und –abrieb, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Ei zur Bindung einrühren.

Für die Garnitur:

10 g Parmesan
3-4 EL Pinienkerne
25 g Rucola
1 Zweig Minze
1 TL Honig

Pinienkerne in einer Pfanne mit Honig goldbraun anrösten.

Rucola waschen und ggf. kleiner zupfen. Parmesan grob reiben. Parmesan, Rucola und Pinienkerne vor dem Servieren über die Ravioli geben. Je nach Geschmack noch etwas gehackte Minze über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andrea Strobach

Dreierlei vom Kohlrabi: Gebackene Kohlrabi-Würfel & Sautierte Kohlrabi-Streifen & Mit Erbsenpüree gefüllte Kohlrabi-Röllchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Kohlrabi-Würfel:

1 sehr großen Kohlrabi, ca. 200 g
2 Eier
100 g Semmelbrösel
100 g Mehl
Rapsöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Kohlrabi schälen.

70 g Kohlrabi in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabi-Würfel in Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren und im heißen Rapsöl goldgelb ausbacken.

Für die Kohlrabi-Streifen:

80 g Kohlrabi, von oben
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kohlrabi-Röllchen:

Restlicher Kohlrabi, von oben

Kohlrabi mit einem Sparschäler oder der Brotschneidemaschine in dünne Scheiben schneiden. Kurz dämpfen, damit sie sich später besser rollen lassen.

Für das Erbsenpüree:

200 g TK-Erbsen
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
Butter, zum Braten
35 g Ricotta
75 ml Gemüsefond
1-2 Zweige Basilikum
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Beides in einem Topf mit etwas Butter glasig anschwitzen. Danach mit Gemüsefond aufgießen und für ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend 150 g Erbsen hinzugeben und zugedeckt ca. 7 Minuten weich dünsten. Restliche Erbsen für die Garnitur beiseitelegen.

Basilikumblätter zu den Erbsen geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Masse durch ein feines Sieb streichen. Erbsenpüree mit Salz und Pfeffer würzen und mit Ricotta glatt verrühren. Im Kühlschrank kaltstellen. Den übrig gebliebenen Erbsenbrei im Sieb ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und später als Nocke anrichten.

Für die Garnitur:

50 g TK-Erbsen
1 Beet rote Kresse
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen blanchieren, angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Als Garnitur verwenden. Kresse vom Beet schneiden und ebenfalls als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Karl Müller

Rotes Linsengemüse mit karamellisierten Kirschtomaten, Schafskäse und Kartoffel-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für das Linsengemüse:

100 g rote Linsen
 1 gelbe Spitzpaprika
 1 Stange Staudensellerie
 1 kleine Zucchini
 1 Karotte
 50 g Kaiserschoten
 1 kleine rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette, Abrieb & Saft
 50-100 ml Sahne
 300 ml Gemüsefond
 2 EL flüssig Honig
 2 EL „No Fish“-Sauce
 2 EL Teriyakisauce
 ¼ Bund Blattpetersilie
 2 EL heller Sesam
 1 EL helle Senfkörner
 1 EL Korianderkörner
 1 EL Currypulver
 1 EL Kreuzkümmelsamen
 1 EL Chilipulver
 1 TL brauner Zucker
 Geröstetes Sesamöl, zum Braten
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die karamellisierten Kirschtomaten:

100 g Kirschtomaten
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 Puderzucker, zum Bestreuen
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gemüse putzen, ggf. schälen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, dann mit Teriyakisauce ablöschen. Beiseitestellen.

Gemüse, Zwiebel und Knoblauch kurz in etwas Pflanzenöl anschwitzen. Dann Senf- und Korianderkörner zugeben und kurz mit anrösten. Danach Currypulver, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer dazugeben. Mit dem Zucker bestreuen und etwas Limettensaft ablöschen. Nach etwa 8 Minuten die Linsen zum Gemüse geben, kurz anschwitzen und dann so viel Gemüsefond angießen, dass alles leicht bedeckt ist. Gemüse und Linsen bissfest garen. Vor dem Servieren mit Sahne, Honig, „No Fish“-Sauce, Teriyakisauce mit Sesam, geröstetem Sesamöl und Limettenabrieb abschmecken. Petersilie hacken und vor dem Servieren unterheben.

Kirschtomaten in eine Pfanne mit etwas Olivenöl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Puderzucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Tomaten etwas andrücken, so dass die Flüssigkeit herausläuft und einen Sud bildet.

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Tomaten mit Zitronenabrieb und –saft abschmecken.

Für den Schafskäse: Schafskäse über die Tomaten bröseln und mit etwas Olivenöl beträufeln.
100 g Schafskäse
Olivenöl, zum Beträufeln

Für die Chips: Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und bei ca. 160 Grad goldbraun frittieren. Danach auf Küchenkrepp entfetten, dann mit Kreuzkümmel und Salz würzen.
150 g festkochende Kartoffeln
Gemahlener Kreuzkümmel, zum Würzen
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Koriander hacken und als Garnitur verwenden.
2-3 Zweige Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.