

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Mai 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Robin Pietsch



Lia Kufner

**Panierter Halloumi mit Linsensalat, Mango-Mayonnaise
und Rucola-Pesto**

Zutaten für zwei Personen

Für den Linsensalat:

150 g Belugalinsen
 1 Flugmango
 1 rote Paprika
 4 Frühlingszwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Aprikosenmarmelade
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 TL Sahnemeerrettich
 2 EL Branntweinessig
 2 EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle

Die Linsen in mindestens doppelter Menge Wasser ohne Salz gar kochen. Mango schälen und entsteinen, Frühlingszwiebeln putzen, Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien. Alles klein würfeln. Aus Senf, Sahnemeerrettich, Essig, Öl, gepresstem Knoblauch, Salz, Pfeffer und Aprikosenmarmelade ein Dressing herstellen. Linsen abgießen und dann mit dem Dressing, Mango, Frühlingszwiebeln und Paprika vermengen.

Für die Mango-Mayonnaise:

½ Mango
 ½ Zitrone, Saft
 ½ Knoblauchzehe
 1 Ei
 300 ml Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango entsteinen und in Stücke schneiden, Zitrone auspressen und Knoblauch abziehen. Ei in ein hohes Gefäß mit Mango, Zitronensaft, Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer geben und pürieren. Sobald die Masse leicht emulgiert, Öl einfließen lassen und weiter pürieren bis eine Mayonnaise entsteht.

Für das Rucola-Pesto:

1 Bund Rucola
 1 Knoblauchzehe
 50 g Parmesan
 50 g Pinienkerne
 150 ml Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen. Rucola hacken und mit Pinienkernen, Öl, geriebenem Parmesan und abgezogener Knoblauchzehe in einen Multizerkleinerer geben und mixen bis ein Pesto entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Halloumi:

250 g Halloumi
 1 Ei
 Mehl, zum Mehlieren
 Panko, zum Panieren
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Halloumi in Scheiben schneiden. Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufstellen und Halloumi darin panieren. In einer Pfanne mit Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lukas Bednarz

Mediterran gefüllter Portobello mit weißem Bohnenpüree und frittiertem Rucola

Zutaten für zwei Personen

Für den mediterran gefüllten

Portobello:

- 4 Portobello-Pilze
- 400 g Cherrytomaten
- 50 g schwarze, entsteinte Oliven
- 50 g Kapern
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Feta
- 100 g geröstete und gesalzene Erdnüsse
- 5 Zweige glatte Petersilie
- 5 Zweige Minze
- 1 Prise Zucker
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Bohnenpüree:

- 250 g weiße Riesenbohnen
- ½ Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- ¼ Zitrone, Abrieb
- 100 ml Gemüsefond
- 2 Zweige Salbei
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den frittierten Rucola:

- 50 g Rucola
- Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Grillstufe vorheizen.

Stiele der Pilze vorsichtig entfernen und Hüte anschließend mit den Lamellen nach oben auf das Backblech legen. Im Ofen für ca. 8-10 Minuten grillen. Knoblauch abziehen und mit Erdnüssen, Zwiebeln, Minze, Oliven, Kapern, Pfeffer und Zucker im Mixer zerkleinern. Tomaten vierteln und unterrühren.

Pilze aus dem Ofen nehmen, mit Öl einpinseln, gleichmäßig mit der Tomaten-Mischung füllen und mit zerkrümeltem Feta bestreuen. Etwa 15 Minuten grillen bis der Käse goldbraun ist.

Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfen. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Bohnen zugeben, mitdünsten und mit Fond ablöschen.

Bohnen zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten garen.

Anschließend pürieren. Mit Salz, Pfeffer, gehacktem Salbei und Zitronenabrieb abschmecken.

Öl in einem Topf erhitzen und in mundgerechte Stücke geschnittenen Rucola darin knusprig frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rita Mieth

Spinat-Käse-Nocken mit Chili-Butter, gedünsteter Rote Bete und Zitronen-Crème-fraîche

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinat-Käse-Nocken:

500 g Blattspinat
2 Weizenbrötchen
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Abrieb
2 Eier
70 g Sbrinz
50 g Frischkäse
1 EL Butter
100 ml Milch
6 EL Mehl
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Petersilie
2 Zweige Thymian
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Brötchen in Würfel schneiden. Milch erwärmen und über Brötchenwürfel gießen. Einweichen lassen. Dann gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Spinat waschen, trockenschleudern und grob hacken. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Butter andünsten und den Spinat hinzugeben. Dünsten bis er zusammengefallen ist, etwas auskühlen lassen und dann mit in die Schüssel zum Brot geben. Mit Salz und Pfeffer, geriebener Muskatnuss und Zitronenabrieb würzen. Restliche Zitrone für Chili-Butter aufheben. Teig ggf. mit Mehl soweit festigen, damit er formbar ist. Nocken mit zwei Esslöffeln abstechen und in siedendem Salzwasser 10 Minuten ziehen lassen.

Nocken kurz in einem Sieb abtropfen lassen und vor dem Anrichten für 2 Minuten in der heißen Chili-Butter schwenken.

Für die gedünstete Rote Bete:

400 g vorgekochte Rote Bete
1 Schalotte
1 EL dunkler Balsamico
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. In einer Pfanne mit Öl glasig werden lassen, dann Rote Bete dazugeben und mit andünsten. Mit Balsamico ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Chili-Butter:

Zitrone, s.o.
150 g Butter
1 rote Chilischote
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone (s.o.) weiter abreiben und Saft auspressen. Butter in einer Pfanne erhitzen und mit Abrieb und Saft, Salz und Pfeffer würzen. Leicht braun werden lassen. Chili halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Je nach gewünschtem Schärfegrad mit in die Butter geben.

Für die Zitronen-Crème-fraîche:

200 g Crème fraîche
3 EL saure Sahne
2 Zitronen, Saft & Abrieb
1 TL rote Pfefferbeeren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronen heiß abwaschen und Schale abreiben. Saft einer Zitrone auspressen. Crème fraîche und saure Sahne miteinander vermengen, Zitronenabrieb und gemörserte rote Pfefferbeeren unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Schima

Grüne Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die grünen Spätzle:

200 g Blattspinat
1 gelbe Zwiebel
4 Eier
60 ml Milch
800 g Mehl, Type 550
Muskatnuss, zum Reiben
1 TL Salz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Blattspinat waschen, trockenschleudern, grob schneiden und in einem Multizerkleinerer pürieren. Aus Mehl, Eiern, Milch und 1 TL Salz einen Teig anrühren. Spinatmasse unterheben und alles gut verrühren. Mit geriebener Muskatnuss würzen. Einen großen Topf mit Wasser aufstellen. Salzen und zum Sieden bringen. Spätzleteig über einen Spätzlehobel in das Wasser gleiten lassen. Mit einer Schaumkelle herausholen, sobald sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Röstzwiebeln:

1 gelbe Zwiebel
Butter, zum Ausbacken
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Mehl, zum Mehlieren

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden, in einer Schüssel mit Mehl und etwas Paprikapulver mehlieren und in einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Pfanne für Spätzle aufgestellt lassen.

Zur Fertigstellung:

1 gelbe Zwiebel
300 g würziger Bergkäse
100 g Cheddar
100 g Gouda
200 ml Sahne
200 ml Milch

Zwiebel abziehen und würfeln. In Röstzwiebel-Pfanne andünsten und Spätzle dazugeben. Bergkäse, Cheddar und Gouda reiben und zu den Spätzeln geben. Milch und Sahne angießen bis eine sämige Konsistenz entsteht.

Für den Tomatensalat:

4 große Tomaten
1 Frühlingszwiebel
1 rote Zwiebel
½ Bund Schnittlauch
3 EL heller Balsamico
5 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und würfeln. Tomaten halbieren, in Scheiben schneiden. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl ein Dressing anrühren. Über Tomaten und rote Zwiebeln geben. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Tomatensalat damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.