

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. September 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Jan Iffland

Süßkartoffel-Tortilla mit paniertem Räuchertofu, gefüllter Ofen-Zucchini und Crème fraîche

Zutaten für zwei Personen

Für die Tortilla:

1 große Süßkartoffel
 3 große Kartoffeln
 3 Schalotten
 5 Eier
 100 g Sahne
 1 EL scharfes Curry Masala
 1 EL getrocknete Kräuter der Provence
 ½ TL getrocknete Amando-Chiliflocken
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Süßkartoffel schälen, Kartoffeln waschen. Schalotten abziehen. Süßkartoffeln und Kartoffeln in grobe, Schalotten in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Süßkartoffeln darin anbraten und direkt salzen, nach einiger Zeit Schalotten und Chiliflocken dazugeben. Weiter anbraten bis alles etwas Bräune bekommen hat, dann mit Pfeffer und Curry Masala würzen. Etwas schwenken und in eine Porzellan-Quicheform geben.

Eier und Sahne mit Salz, Pfeffer, Curry Masala und Kräuter der Provence verquirlen. Über die Kartoffelmischung gießen und gleichmäßig verteilen. Die Form in den vorgeheizten Ofen schieben und backen, bis das Ei gestockt ist. Mit Kräuter der Provence dekorieren.

Für den Tofu:

180 g Räuchertofu
 2 Eier
 1 EL Sahne
 Butterschmalz, zum Braten
 1-2 TL Agavendicksaft
 3 EL Rauchsatz
 1 EL geräuchertes Paprikapulver
 1 EL Tomatenpulver
 Weizenmehl, zum Mehlieren
 200 g feine Semmelbrösel
 Olivenöl, zum Braten

Mehl in einer Schüssel mit Rauchsatz, Paprikapulver und Tomatenpulver mischen. Eier mit Sahne und Agavendicksaft in einer Schüssel verquirlen. Semmelbrösel in eine Schüssel geben. In einer Pfanne Butterschmalz und Olivenöl erhitzen. Tofu in Streifen schneiden und diese jeweils erst im Mehl, dann in Eiern und schließlich in Semmelbröseln wenden. Panierte Tofustreifen in das heiße Fett geben und goldbraun ausbacken. Die Sticks aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und mit etwas Rauchsatz bestreuen.

Für die Zucchini:

1 große Zucchini
 50 g Walnuskerne
 50 g getrocknete Cranberries
 2 Kugeln Büffel-Mozzarella
 Olivenöl, zum Bepinseln
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen, längs halbieren und Kerne herausschaben. Mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. In den vorgeheizten Backofen schieben.

Mozzarella in Scheiben schneiden. Zucchini aus dem Ofen nehmen sobald sie etwas Bräune bekommen hat, dann mit Cranberries und Walnüssen befüllen und mit Mozzarella belegen. Zurück in den Ofen geben und solange weiter garen, bis der Mozzarella geschmolzen ist.

Für die Crème fraîche: Crème fraîche mit Puderzucker, Olivenöl, Pflanzenöl, Salz und Pfeffer
100 g Crème fraîche verrühren.
1 Prise Puderzucker
½ TL Olivenöl
½ EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefanie Golüke

Koreanische Bibimbap-Bowl

Zutaten für zwei Personen

Für den Reis:
100 g Langkornreis
Salz, aus der Mühle

Den Reis in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und beiseitestellen. Ggf. mit der Gabel ab und zu auflockern, damit er nicht zusammenklebt.

Für den Tofu:
50 g Tofu
2 TL Sojasauce
1 TL geröstetes Sesamöl

Tofu ausdrücken und in Würfel schneiden. In einer heißen Pfanne mit Sesamöl von allen Seiten goldbraun anbraten. Mit Sojasauce ablöschen.

Für den Spinat:
100 g Baby-Blattspinat
1 TL Sojasauce
2 TL geröstetes Sesamöl
1 TL heller Sesam

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Spinat putzen. Wasser im Topf zum Kochen bringen und dann den Spinat damit überbrühen. 2 Minuten ziehen lassen, abgießen, gut ausdrücken und mit Sesamöl, Sojasauce und Sesam vermengen. Warmhalten.

Für die Pilze:
100 g braune Champignons
100 g frische Shiitake
1 TL geröstetes Sesamöl
1 TL Sojasauce
1 TL flüssiger Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in Sesamöl bei mittlerer Hitze braten. Mit Sojasauce, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:
1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer
20 ml Sojasauce
1 EL weißer Balsamicoessig
2 Tropfen geröstetes Sesamöl
1 TL Chilipulver
1 TL getrocknete Chiliflocken
2 EL brauner Zucker

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Knoblauch und Ingwer mit Sojasauce, Essig, Sesamöl, Chilipulver, Chiliflocken, Zucker und 100 ml Wasser ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann fein pürieren.

Für die Garnitur:
1 Möhre
2 Radieschen
¼ Gurke
1 Frühlingszwiebel
25 g Sojasprossen
2 Eier
1 TL Sojasauce
½ Bund Koriander
1 Msp. Chiliflocken
2 TL heller Sesam

Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Möhre schälen, in Stifte schneiden und in der Pfanne kurz schwenken.

Radieschen putzen und in Stifte schneiden. Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit 1 Teelöffel Sesamöl, Sojasauce, Chiliflocken, Salz und Pfeffer marinieren. Sojasprossen verlesen. Frühlingszwiebel putzen und in Scheiben schneiden.

Eier kurz vor dem Servieren in etwas Sesamöl braten und mit Salz würzen. Das Eigelb sollte noch flüssig sein.

Geröstetes Sesamöl, zum Braten und
Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Reis auf zwei Schüsseln aufteilen, dann den Spinat, Pilze, das restliche Gemüse und den Tofu darauf anrichten. Mit der Sauce beträufeln und mit Sesam und Koriander garnieren. Das Spiegelei zum Schluss auflegen und servieren.



Klaus Köppern

Vegetarische Kohlrouladen mit Crème-fraîche-Sauce und Steinpilz-Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Kohlrouladen:

4 große Weißkohlblätter
50 g Instant Couscous
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Ei, Größe M
50 g Schafskäse
50 g Crème fraîche
25 g Walnuskerne
250 ml Gemüsefond
½ Bund glatte Petersilie
3-4 Zweige Thymian
Speisestärke, zum Andicken
Butterschmalz, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem großen Topf Salzwasser aufkochen und die Kohlblätter 2-3 Minuten darin blanchieren. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. Blätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten, dann dicke Rippen der Kohlblätter flach schneiden.

100 ml Gemüsefond erhitzen, über den Couscous gießen und quellen lassen.

Walnuskerne grob hacken und ohne Fett kurz anrösten, zum Couscous geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln und 3-4 Minuten in Öl andünsten. Schafkäse zerkrümeln und mit Zwiebel und Knoblauch zum Couscous geben. Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln, dann die Blättchen abzupfen und hacken. Petersilie, 1 Teelöffel Thymianblättchen und Ei zur Couscous-Mischung geben. Alles gut vermengen und herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun jeweils einen gehäuften Esslöffel Füllung auf die Kohlblätter geben. Die Blattränder seitlich einschlagen, dann die Kohlblätter mit der Füllung aufrollen und mit Küchengarn umwickeln und befestigen. Butterschmalz in einer breiten Pfanne erhitzen und die Kohlrouladen mit der „Naht“ nach unten hineinsetzen und ringsherum anbraten, dann den restlichen Fond angießen und einköcheln lassen.

Kohlrouladen aus der Pfanne nehmen, die Kochflüssigkeit mit Crème fraîche verquirlen und nach Belieben leicht nachwürzen. Sauce ggf. mit Speisestärke binden.

Für den Steinpilz-Kartoffelstampf:

400 g mehlig kochende Kartoffeln
10 g getrocknete Steinpilze
50 g Butter
125 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und zerkleinern. In kochendem Salzwasser in 15-20 Minuten weich kochen. Abgießen und dabei etwas Kochflüssigkeit auffangen. Pilze nach Belieben etwas kleiner schneiden. Milch zusammen mit Pilzen; Butter und Muskat erwärmen. Kartoffeln zur Milch-Mischung geben und alles mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Ggf. etwas Kochflüssigkeit der Kartoffeln einrühren, bis der Stampf schön cremig ist. Stampf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laura Rixecker

Kürbis-Amarettini-Schlutzkrapfen mit Maronen-Pesto und gebratenen Pfifferlingen

Zutaten für zwei Personen

- Für die Schlutzkrapfen:** Beide Mehlsorten und Salz in einer Schüssel mischen und eine Mulde formen. Ein Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Das Eiweiß für den späteren Gebrauch beiseitestellen. Das Eigelb sowie ein Vollei mit 50 ml lauwarmem Wasser und Öl verquirlen, in die Mulde gießen und von innen nach außen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt ruhen lassen.
- 100 g Roggenmehl
 - 150 g Weizenmehl
 - 2 Eier, Größe M
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 TL Salz
- Für die Füllung:** Kürbis putzen, vom Kerngehäuse befreien und mitsamt der Schale in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Thymian abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen. Ingwerpulver, Zimt, Piment, Nelke und Muskatnuss gut vermischen. Butter in einer Kasserolle zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Kürbiswürfel, vermischte Gewürze und Thymianblättchen zugeben und ca. 15 Minuten einkochen lassen. Parmesan reiben. Amarettini zerbröseln. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verarbeiten. Parmesan, Amarettini und Eigelb zum Kürbis geben, alles vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 400 g Hokkaido-Kürbis
 - 25 g Amarettini
 - 1 kleine Zwiebel
 - 60 g Parmesan
 - 1 EL Butter
 - 1 Ei
 - 2 Zweige Thymian
 - 1-2 TL Ingwerpulver
 - TL gemahlener Zimt
 - 1-2 TL gemahlener Piment
 - 1-2 TL gemahlene Nelke
 - Muskatnuss, zum Reiben
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Fertigstellung:** Den Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und anschließend ca. 7 cm große Kreise ausstechen. Einen kleinen Löffel der Füllung in der Mitte platzieren, Rand mit etwas Eiweiß (s.o.) bestreichen und die Schlutzkrapfen halbmondförmig verschließen. 3-4 Minuten in Salzwasser kochen.
- Für das Maronen-Pesto:** Maronen kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Knoblauch abziehen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Parmesan reiben. Knoblauch, Zitronensaft und -abrieb, Parmesan, Petersilie und Olivenöl mit einem Pürierstab mixen. Maronen im Mörser zerdrücken und unter die pürierte Masse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto in einer großen Pfanne erwärmen und die Schlutzkrapfen darin schwenken.
- 250 g vorgegarte Maronen
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Zitrone
 - 75 g Parmesan
 - 3 Zweige glatte Petersilie
 - 75-100 ml Olivenöl
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Pfifferlinge:** Pfifferlinge putzen und in etwas Butter bräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 100 g Pfifferlinge
 - Butter, zum Braten
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.