

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. August 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Dagmar Chwalczyk

**Gratinierter Portobello mit Spinat-Tomaten-Füllung,
Kartoffelpüree mit pochiertem Ei und frittierten Kapern**

Zutaten für zwei Personen

Für den Portobello:

2 Portobello
 100 g frischer junger Spinat
 100 g Cherrytomaten
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 50 g Parmesankäse
 1 EL Olivenöl
 1 EL Sahne
 4 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Eiswasser

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pilze putzen, mit etwas Olivenöl bestreichen, auf ein Backblech legen und für 10 Minuten im Ofen backen.

Tomaten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und Haut abziehen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, kleinhacken und mit ein paar Thymian-Zweigen anschwitzen. Spinat hinzugeben und in der Pfanne garen bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer, etwas Sahne und Muskatnuss würzen. Tomaten ebenfalls in der Pfanne anbraten.

Nun die Spinat-Tomaten-Füllung auf den Pilz legen und mit Parmesan bestreuen und für ca. 5-6 Minuten im Backofen gratinieren.

Für das Kartoffelpüree:

250 g mehligkochende Kartoffeln
 2 EL Butter
 50 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und weichkochen. Butter und Milch hinzufügen und alles zusammen zerstampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb drücken.

Für das Ei:

2 Eier
 3 EL Essig
 Salz, aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Salz und Essig in das Kochwasser geben und mit einem Stab einen Strudel im Uhrzeigersinn erzeugen. Vorsichtig das Ei in den Strudel gleiten lassen und ca. 2-3 Minuten ziehen lassen.

Für die Kapern:

2 EL Kapern
 Öl, zum Frittieren

In einer Pfanne ein wenig Öl heiß werden lassen und die Kapern darin frittieren bis sie knusprig sind.

Für die Garnitur:

5 Halme Schnittlauch
 3-5 essbare gelbe und lila Blüten
 1 Beet Kresse

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gericht mit Schnittlauch, Blüten und Kresse garnieren.

Den Pilz auf das Kartoffelpüree setzen. Das pochierte Ei in die Mitte des Pilzes legen und mit Schnittlauch und den Essblüten dekorieren.

Die Kapern auf das Kartoffelpüree streuen und servieren.



Matilde Keizer

Rote Linsen-Zucchini-Fritter mit Koriander-Chutney, Zitronen-Joghurt und selbstgebackenem Fladenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Fritter:

- 180 g Rote Linsen
- 1 große Zucchini
- 1 gelbe Speisezwiebel
- ½ Zitrone
- 1 Ei
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Fenchelsamen
- ½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL süßes Paprikapulver
- Ghee, zum Anbraten
- 1 TL Salz

Die Linsen vorab mindestens eine Stunde lang in kaltem Wasser einweichen. Alternativ können die Linsen für einige Minuten in Wasser gekocht werden. Dann gut abtropfen lassen.

Zucchini in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Halbmonde schneiden. Zucchini und Zwiebel in ein Sieb geben, mit 1 TL Salz bestreuen und einmassieren. 10-20 Minuten ziehen lassen; damit möglichst viel Flüssigkeit austritt. Noch einmal massieren.

Die eingeweichten Linsen abseihen, in einen Multizerkleiner geben und mixen, bis sie komplett püriert sind. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und mit Kurkuma, Fenchelsamen, Cayennepfeffer, Paprikapulver und 1 TL Salz dazugeben.

Petersilie abrausen, trockenwedeln, grob hacken und zu den pürierten Linsen dazugeben. Zucchini und Zwiebeln hinzufügen. Alles gut vermischen. Ggf. ein Eigelb für die Bindung unterkneten.

Ghee in einer Pfanne erhitzen, sodass die Fritter im Fett schwimmen können. Einen Löffel von der Linsen-Mischung in die heiße Pfanne geben, flach drücken und ausbacken. Genauso mit der übrig gebliebenen Linsen-Masse verfahren. Die Fritter nach ein bis zwei Minuten umdrehen. Beide Seiten braun und knusprig braten und danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Koriander-Chutney:

- 1 Bund Koriander
- 1-2 grüne Chilis
- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm Ingwer
- 1 Zitrone
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Bockshornkleesamen
- 1 TL getrocknetes Mangopulver
- 2 TL Sonnenblumenöl
- Salz, aus der Mühle

Bockshornkleesamen und Kreuzkümmelsamen in einer trockenen Pfanne rösten. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides in kleine Scheiben schneiden. Chili abrausen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Zitrone halbieren und ca. 2 Teelöffel Zitronensaft auspressen. Alles zusammen in einen Multizerkleiner geben und pürieren.

Mangopulver sowie die Bockshornklee- und Kreuzkümmelsamen dazugeben und erneut mixen. Etwas Öl dazugeben und alles mit Salz abschmecken. 10 Minuten ruhen lassen.

Für den Zitronen-Joghurt:

- 80 g Joghurt
- 1 Zitrone
- 1 grüne Peperoni
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Zucker

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Peperoni halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Joghurt mit Essig, Zucker, ½ der Peperoni und etwas Zitronensaft vermischen.

- Für das Fladenbrot:** Mehl, Natron, Backpulver, Zucker und Salz vermischen. Joghurt und das Öl langsam einarbeiten. Etwas Wasser dazugeben, bis sich ein Teig formt. Wenn der Teig zu feucht ist, etwas mehr Mehl hinzufügen. Kurz durchkneten und mit einem feuchten Tuch bedecken. Ca. 25 Minuten ruhen lassen. Den Teig danach zu einer kleinen Kugel formen und 3 mm dick ausrollen. Eine Seite mit etwas Wasser anfeuchten und die Schwarzkümmel-Samen darauf pressen. Eine Gusseiserne Pfanne sehr heiß werden lassen. Teig mit der Schwarzkümmel-Seite zuerst in die sehr heiße Pfanne geben. Zwei Minuten anbraten und wenden.
- Für die Garnitur:** Peperoni abbrausen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Bastian Walter

Sommerliche Tagliatelle mit Salbei und Karottenstreifen

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Mehl, Type 405
Mehl, für die Arbeitsfläche
2 Eier
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Das Mehl, Eier, Olivenöl und Salz zu einem Teig verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und für ca. 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend den Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine ausrollen und in Tagliatelle auf einer bemehlten Arbeitsfläche schneiden. Pasta in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten al dente garen.

Für das Gemüse:

2 Karotten
10 getrocknete Tomaten
1 Peperoni
4-5 Zweige Salbei
2 EL Butter
Salzflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Getrocknete Tomaten ganz klein schneiden, Salbei waschen und die Karotten schälen. Mit dem Schäler die Karotten in dünne Streifen schälen und beiseitelegen. Salbeiblätter abzupfen und in kleinere Stücke schneiden. Peperoni abbrausen, trockentupfen und fein hacken.

Karottenstreifen zu den kochenden Nudeln geben. Salbei, getrocknete Tomaten und Peperoni in Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln und Karotten abgießen und in die Pfanne mit dazu geben, für 2-3 Minuten ziehen lassen. Mit Salzflocken bestreuen.

Für die Garnitur:

Balsamicocreame, zum Anrichten

Gericht mit Balsamicocreame garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Balsamico beträufeln und servieren.