

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juni 2021** ▪  
**Vegetarische Küche mit Alfons Schuhbeck**



Malte Krückemeier

**Veggy Bibimbap: Koreanische Reis-Bowl mit Gemüse, Spiegelei und cremiger Chilisauce**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Reis:**

250 g Sushireis  
 5 EL Reisessig  
 2 TL Zucker  
 Salz, aus der Mühle

Den Reis gründlich waschen und mit 350 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Reis abgießen und ausdampfen lassen.

Reisessig mit Zucker und Salz verrühren. Kurz erwärmen bis sich Zucker und Salz auflösen. Die Flüssigkeit vorsichtig mit dem Reis vermengen.

**Für das Gemüse:**

100 g Shiitake Pilze  
 100 g Zuckerschoten  
 8 Stangen grüner Spargel  
 ¼ Chinakohl  
 100 g ausgelöste Edamame  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 Limette  
 2 EL Sojasauce  
 2 TL Sesamöl  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Butter, zum Braten  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Strunk der Pilze entfernen und Shiitake in Streifen schneiden. In einer Pfanne in Öl anbraten. Mit Sojasauce, ausgepresstem Limettensaft, Pfeffer und Sesamöl würzen.

Die Enden von den Zuckerschoten entfernen und halbieren. Zusammen mit den Edamamebohnen kurz blanchieren und abtropfen lassen.

Enden vom Spargel entfernen und den Spargel in Scheiben schneiden. In Olivenöl und Butter anbraten. Chinakohl in Streifen schneiden. Kurz mit dem Spargel zusammen braten und mit Zucker, Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, wässern und zum Garnieren verwenden.

**Für das Spiegelei:**

2 Eier  
 Neutrales Öl, zum Braten

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spiegeleier braten.

**Für die Sauce:**

½ TL Gochujang (koreanische Chilipaste)  
 2 Eier  
 1 Limette  
 3 EL Gemüsefond  
 1 EL Sake  
 2 EL Mirin  
 2 TL Sesamöl  
 1 EL Sesam  
 2 EL Butter  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle

Die Butter schmelzen.

Chilipaste mit ausgepresstem Limettensaft, Sake, Mirin, Gemüsefond und Sesamöl in eine Metallschüssel geben. Über dem Wasserbad erwärmen und verrühren. Eier trennen und zwei Eigelbe mit der geschmolzenen Butter dazugeben. Zu einer cremigen, Mayonnaise-artigen Sauce aufschlagen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Sesam in einer Pfanne rösten und zum Garnieren verwenden.

Zum Anrichten Sushireis in einen tiefen Teller geben und mit dem Gemüse toppen. Spiegelei in die Mitte darauf geben und mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen. Etwas Sauce über das Gericht verteilen und zusätzlich separat dazu reichen, anschließend zusammen servieren.



**Simon Schönauer**

## **Südtiroler Rote-Bete-Knödel mit brauner Butter und Karottensalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Knödel mit brauner Butter:**

60 g Weißbrotscheiben vom Vortag  
 50 g gekochte, vakuumierte Rote Bete  
 30 g Zwiebel  
 1 Ei  
 25 g Quark  
 25 ml Milch  
 100 g Butter  
 1 Zweig Koriander  
 1 Zweig Salbei  
 1 Zweig Kümmel  
 1 EL Mehl  
 Salz, aus der Mühle

Die Weißbrotscheiben mit dem Mehl vermengen und etwas salzen.

Zwiebel schälen und 30 g fein hacken. Zwiebeln in etwas Butter dünsten und über das Brot geben.

Rote Bete in Stücke schneiden und mit dem Ei im Mixer pürieren.

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und jeweils 1 TL fein hacken. Quark, Milch und gehackte Kräuter mit der Rote Bete Masse vermischen und zum Brot geben. Alles zu einer Masse vermengen und 15 Minuten rasten lassen.

Knödel formen und in Salzwasser 10 Minuten kochen lassen.

Für die braune Butter die restliche Butter erhitzen und bräunen.

### **Für den Karottensalat:**

6 Karotten  
 2 Orangen  
 ½ Zitrone  
 1 EL Honig  
 2 EL neutrales Öl

Karotten schälen und grob reiben. Zitronenzesten von der Schale abreißen und anschließend den Saft einer Zitronenhälfte und beiden Orangen auspressen. Karotten mit Honig, Orangen- und Zitronensaft vermengen. Öl dazugeben und ziehen lassen. Mit Zitronenzesten garnieren.

### **Für die Garnitur:**

50 g Parmesan  
 2 Rosmarinzweige  
 Semmelbrösel, zum Garnieren

Parmesan reiben. Einen Teil für die Garnitur aufheben und den Rest mit gehacktem Rosmarin vermengen und auf einem Backblech in einem Anrichtering verteilen. Für 5 Minuten im Ofen bei 180 Grad Umluft zu einem Chip ausbacken.

Knödel auf Tellern anrichten und mit Semmelbrösel garnieren. Mit brauner Butter begießen und geriebenem Parmesan bestreuen. Mit einem Rosmarinzweig und dem Chip garnieren, anschließend servieren.



Gabriela Baumann

## Mit Kräutern gefüllte Gnocchi in Salbeibutter und glasierten Cocktailtomaten

Zutaten für zwei Personen

### Für den Gnocchi-Teig:

300 g mittelgroße mehligkochende  
Kartoffeln  
2 Eier  
30 g Mehl  
30 g Kartoffelmehl  
150 g Butter  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Die Butter in einer Pfanne bräunen und zu Nussbutter werden lassen. Kartoffeln in Salzwasser weichkochen, abgießen, schälen, vierteln und durch eine Presse drücken. Gut abkühlen lassen.

Eier trennen und die Eigelbe mit 20 g der braunen Butter unter 250 g Kartoffelmasse mischen. Mehl und Kartoffelmehl sieben und locker unter die Kartoffelmasse kneten. Mit Salz und Muskatnuss würzen.

### Für die Kräuter-Füllung:

3 Zweige Petersilie  
½ Bund Basilikum  
3 Zweige Kerbel  
3 Zweige Liebstöckel  
Salz, aus der Mühle  
2 EL Olivenöl

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Ein Viertel der Teig-Masse mit 3 EL Kräutern verkneten. Aus dem übrigen Teig Rollen formen. Die Kräutermasse in die Mitte des Teiges geben und mit dem Teig umhüllen. Mit einem Messer in 1 bis 2 cm dicke Stücke schneiden. Mit Hilfe einer Gabel das Gnocchi-Muster eindrücken.

Mit Kräutern gefüllte Gnocchi portionsweise in kochendes Salzwasser geben, an die Oberfläche steigen lassen und noch weitere 2 Minuten im Wasser gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und mit etwas Öl mischen, damit sie nicht aneinander kleben.

### Für die Salbeibutter und Cocktailtomaten:

50 g Butter  
100 g Cocktailtomaten  
1 Thymianzweig  
2 Salbeizweige  
1 EL Puderzucker  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Thymian und Salbei abbrausen, trockenwedeln und Salbei grob hacken. Tomaten in einer Pfanne in heißem Olivenöl mit Puderzucker und dem Thymianzweig circa 1-2 Minuten schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer separaten Pfanne Butter erhitzen und bräunen. Salbei dazugeben und die Gnocchi in der Salbeibutter schwenken.

### Für die Garnitur:

40 g Parmesan  
4 essbare Blüten

Parmesan reiben.

Gnocchi mit den glasierten Cocktailtomaten auf Tellern anrichten, mit Parmesan und Blüten garnieren und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juni 2021** ▪  
**Zusatzgericht von Alfons Schuhbeck**



**Juwelen-Couscous mit Safran und Minz-Joghurt**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Couscous:**

- 80 g Instant-Couscous
- 1 Orange
- 1 Limette
- 150 ml Gemüsefond
- 8 bis 10 Safranfäden
- 1 EL Granatapfelkerne
- 1 EL Pistazienkerne
- 1 EL geröstete Pinienkerne
- 1 EL gehackte, geröstete Mandeln
- 2 TL Olivenöl

Den Gemüsefond erwärmen. Safran in einem Mörser zerkleinern und mit 2 EL Wasser einweichen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl gründlich vermischen.

Den Gemüsefond weiter aufkochen und den eingeweichten Safran untermischen. Von der Orange und der Limette jeweils einen Teelöffel der Schale abreiben und den Abrieb zum Fond geben. Einen weiteren Teelöffel Abrieb für die spätere Verwendung im Minz-Joghurt bereitstellen.

Den Safran-Gemüsefond über den Couscous in die Schüssel gießen und mit einem Tuch zudecken. 5 bis 7 Minuten quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.

Den Couscous mit einem großen Anrichtering auf flachen Tellern anrichten. Granatapfelkerne, Pistazien, Pinienkerne und Mandeln darüber streuen.

**Für den Minz-Joghurt:**

- 3 EL griechischer Joghurt
- 1 EL Milch
- 2 Zweige Minze
- 3 Zweige Dill
- 1 Prise Zucker
- Mildes Chilisalz, zum Würzen

Minze und Dill abbrausen und trockenwedeln. Etwa 2 TL klein schneiden. Einen Zweig Dill für die spätere Garnitur beiseite legen. Joghurt mit der Milch glatt rühren, Minze und Dill untermischen. Mit Chilisalz und Zucker würzen. Einen Teelöffel von dem übrigen Orangen- und Limettenabrieb jeweils dazugeben und verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren und servieren.