

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. März 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Wibke Kirsten

Linsencurry mit Süßkartoffel und Pak Choi

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

150 g rote Linsen
 2 Karotten
 1 Fenchelknolle
 1 Staudensellerie
 1 Knollensellerie
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 3 cm Ingwer
 1 Orange
 1 Limette
 400 ml Kokosmilch
 500 ml Gemüsefond
 1 EL Kokosfett
 1 Stange Zitronengras
 3 Kaffir-Limettenblätter
 1 EL Thai-Currypulver
 1 Sternanis
 1 Zimtstange
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Schalotten, Knoblauch und Ingwer in Kokosfett andünsten.

Karotten und Knollensellerie schälen. Staudensellerie und Fenchel putzen. Karotten, Knollensellerie, Staudensellerie und Fenchel klein schneiden, mit in die Pfanne geben und ebenfalls andünsten.

Linsen unter kaltem Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen und zum Gemüse in die Pfanne geben. Zitronengras dritteln und anklopfen. Zitronengras, Currypulver, Sternanis, Zimtstange und Kaffir-Limettenblätter hinzufügen. Limette und Orange halbieren und jeweils den Saft auspressen. Dann den Saft einer Limette, einer halben Orange sowie die Hälfte des Gemüsefonds und Hälfte der Kokosmilch hinzufügen. Alles gut verrühren und köcheln lassen. Im Laufe der Kochzeit nach und nach restlichen Fond und Kokosmilch hinzufügen und einreduzieren lassen. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Süßkartoffel:

1 Süßkartoffel
 Kokosfett, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen, fein würfeln und in Kokosfett braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Pak Choi:

1 Pak Choi
 Kokosfett, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pak Choi waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und kurz in Kokosfett anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

6 Zweige Koriander

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Evelyn Bass

Süßkartoffel-Bohnen-Eintopf mit herzhaft-süßen Pancakes

Zutaten für zwei Personen

Für den Eintopf:

1 Süßkartoffel
150 g schwarze Bohnen, aus der Dose
2 rote Spitzpaprika
100 g braune Champignons
5 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 ml Kokosmilch
150 ml Gemüsefond
1 EL Tomatenmark
1 TL gemahlener Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Zimt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und in den Topf geben. Champignons putzen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in den Topf geben, dann Tomatenmark hinzufügen. Süßkartoffel schälen, klein würfeln und ebenfalls in den Topf geben. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße der Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden, mit in den Topf geben. Das Grün der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer würzen und alles verrühren.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Spitzpaprika waschen, trockentupfen, dann vierteln und von Scheidewänden und Kernen befreien. In den Topf geben. Anschließend Fond und Kokosmilch angießen und zum Schluss die Bohnen hinzugeben. Eintopf köcheln lassen.

Für die Pancakes:

1 Banane
1 rote Chilischote
1 Ei
100 ml Milch
Flüssiger Honig, zum Abschmecken
1 Bund glatte Petersilie
75 g Weizenmehl
Salz, aus der Mühle

Milch, Mehl und Salz mit einem Schneebesen verrühren. Banane schälen, grob schneiden und zur Milch-Mehl-Mischung geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob klein schneiden. Chilischote waschen, trockentupfen und grob klein hacken. Petersilie und Chili ebenfalls zur Milch-Mehl-Bananen-Mischung geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Honig abschmecken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Pancakes darin ausbacken. Pancakes aufspießen.

Für die Garnitur:

1 rote Chilischote
100 g Cashewkerne
100 g Mandelblättchen
1 EL schwarze Sesamsaat
1 EL weiße Sesamsaat
1 Bund Koriander

Cashewkerne, Mandelblättchen, schwarzen und weißen Sesam auf ein mit Backpapier belegtem Backblech geben und im vorgeheizten Ofen rösten. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Chili waschen, trockentupfen, auf ein Holzspieß stecken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Elisa Bliedung

Gefüllte Ofenpaprika mit Tomaten-Soja-Ragù, Pfannbrot und Kräuterfrischkäse

Zutaten für zwei Personen

Für die Ofenpaprika:

2 orange Paprika
100 g Instant-Couscous
80 g Sojagranulat
780 g Tomaten in Stücken mit Tomatensaft
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
100 g Feta
230 ml Gemüsefond
2 Zweige Basilikum
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Pimenton de la Vera
1 TL Zucker
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen, einen weiteren Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond zum Kochen bringen. Sojagranulat in eine Schale geben und mit 150 ml kochendem Gemüsefond überbrühen. 7 Minuten ziehen lassen. Couscous ebenfalls in eine Schale geben und mit den restlichen 80 ml des Gemüsefonds übergießen. Beiseitestellen.

Paprika waschen, trockentupfen und im oberen Viertel durchschneiden, sodass eine Art Deckel entsteht. Von Scheidewänden und Kernen befreien die Kerne entfernen. Paprika in eine Auflaufform geben und etwa 20 Minuten im heißen Ofen vor garen.

Zwiebel abziehen und in feine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch Olivenöl anbraten. Dann das Sojagranulat hinzugeben und etwa 3 Minuten mit braten. Dann die Tomaten hinzugeben, die Temperatur auf die Hälfte reduzieren und alles weitere fünf Minuten köcheln lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomaten-Ragù mit Zitronenabrieb, Kreuzkümmel, Pimenton de la Vera, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum unterheben.

Feta zerbröseln. Ca. die Hälfte des Tomaten-Soja -Ragù mit dem Couscous und Feta mischen.

Paprika aus den Ofen nehmen und mit dem Couscous-Ragù-Gemisch füllen, dann für weitere 10 Minuten in den Ofen stellen. Gefüllte Paprika auf restlichem Tomaten-Soja-Ragù anrichten.

Für das Pfannbrot:

50 g Butter
160 ml Milch
300 g Dinkelmehl, Type 630
1 TL Backpulver
1 EL Schwarzkümmel
1 EL Olivenöl
Neutrales Öl, zum Braten
½ TL Zucker
1 TL Salz

Butter in einen Topf geben und schmelzen. Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Flüssige Butter, Milch und Olivenöl zugeben und mit dem Knethaken eines Mixers zu einem glatten Teig kneten. Teig in vier Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen (je 20 cm Durchmesser) ausrollen. Mit Schwarzkümmel bestreuen.

Öl erhitzen in einer Pfanne erhitzen und die Fladen einzeln bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

Für den Kräuterfrischkäse:

150 g Doppelrahmfrischkäse
1 Zitrone
4 EL Milch
5 Zweige glatte Petersilie
5 Zweige Basilikum
1 Prise Zucker

Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Doppelrahmfrischkäse mit Milch glattrühren, dann Olivenöl unterrühren. Petersilie und Basilikum einrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und 1 Esslöffel Zitronensaft abschmecken.

4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Pinienkerne auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Ober-/Unterhitze goldbraun rösten.
2 EL Pinienkerne

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. März 2021** ▪
Zusatzgericht von Cornelia Poletto



**Auberginen-Panino mit Pimentoscreme, Kirschtomaten
und Bocconcini**

Zutaten für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 große Aubergine
 1 Knoblauchzehe
 2 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Thymian
 Flüssiger Honig, zum Beträufeln
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine waschen, trockentupfen und längs halbieren. Knoblauch andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Die Schnittflächen der Aubergine mit Olivenöl und Honig beträufeln, mit Knoblauch und Kräuterzweigen belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginenhälften zusammenklappen und in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 Minuten garen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, Alufolie entfernen und Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach unten in einer heißen Pfanne nachbraten.

Für die Pimentoscreme:

8 Pimentosfilets, in Olivenöl eingelegt
 8 getrocknete Tomatenfilets, in Olivenöl eingelegt
 1 Knoblauchzehe
 1 Peperoncino
 Bestes Olivenöl, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Peperoncino waschen, trockentupfen und grob zerkleinern. Pimentos, Tomaten, Knoblauch und Peperoncino in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Mit Salz und Olivenöl abschmecken.

Für die Garnitur:

200 g bunte Kirschtomaten
 150 g Bocconcini
 Parmesan, zum Hobeln
 4 Zweige Basilikum
 Alter Balsamico, zum Abschmecken
 Olivenöl, zum Abschmecken

Tomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomaten mit Basilikum und Bocconcini vermengen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Balsamico abschmecken. Parmesan hobeln. Fertige Auberginenhälften mit Kirschtomaten und Bocconcini auf Tellern anrichten. Mit den Basilikum und Parmesanhobel garnieren und sofort servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.