

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. November 2021** ▪  
**Vegetarische Küche mit Mario Kotaska**



Hannah Bechhofer

**Spinat-Pfannkuchen mit Tomaten-Avocado-Salat und Korianderperlen**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Spinatpfannkuchen:**

50 g Babyspinat  
 1 Ei, Größe L  
 300 ml Hafermilch  
 200 g Mehl  
 1 TL Backpulver  
 Öl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spinat waschen, trockenschleudern und verlesen. Das Ei in einen Mixer geben und aufschlagen. Salz und  $\frac{3}{4}$  des Spinats untermixen. Nach und nach Milch, Mehl und Backpulver dazugeben und weiter mixen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln und nach und nach je eine Kelle Teig in die Pfanne geben, schwenken und je nur eine Seite circa 3 Minuten backen. Nicht von beiden Seiten backen.

**Für den Salat:**

1 reife Avocado  
 200g bunte Kirschtomaten  
 3 Frühlingszwiebeln  
 1 Limette  
 200g körniger Frischkäse  
 $\frac{1}{2}$  Bund Koriander  
 4 TL süße Chilisauce  
 3 EL geröstetes Sesamöl

Tomaten waschen und klein schneiden. Avocado aufschneiden, den Kern entnehmen und eine Hälfte der Avocado ebenfalls klein schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und Frühlingszwiebeln waschen, vom Ende befreien und fein schneiden. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Alles zusammen mit dem restlichen Spinat und der Chilisauce in eine Schüssel geben und mit Limettensaft und Sesamöl beträufeln.

Die ausgebackenen Pfannkuchen mit dem Salat und dem Frischkäse befüllen.

**Für die Korianderperlen:**

2 Bund Koriander  
 250 ml Eiswasser  
 2 EL Mirin-Reiswein  
 1,3 g Natriumalginat (E 401)  
 5 g Kalziumchlorid (E 509)

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und für 3 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Dann sofort in das Eiswasser geben, um Farbe und Geschmack zu erhalten. Koriander, Reiswein und 250 ml Wasser im Mixer zu einer homogenen Masse vermengen und im Anschluss abseihen. Auf exakt 250 g abwägen und mit dem Natriumalginat nochmals vermischen. Mit einem Stabmixer 500 ml Wasser mit 5 g Kalziumchlorid mixen. Mit einer nadellosen Spritze die Korianderflüssigkeit aufziehen und in das Kalziumbad tropfen lassen. Nach 20 Minuten herausnehmen und in kaltem klarem Wasser so lange aufbewahren, bis angerichtet wird.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dennis Horn

## Gegrillte Zucchini mit Süßkartoffel-Schafskäse-Füllung und Avocado-Mousse

Zutaten für zwei Personen

### Für die Zucchini:

1 Zucchini  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Zucchini waschen, halbieren und das Innere „auslöfeln“. Anschließend die Zucchini mit einem Zahnstocher etwas einstechen, damit die Flüssigkeit entzogen werden kann und die Zucchini beim Braten schön „knusprig“ wird. Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen, eine Grillpfanne erhitzen und Olivenöl hineingeben. Zucchini in die Pfanne geben und von der unteren Seite scharf anbraten.

### Für die Füllung:

1 große Süßkartoffel  
50 g Mandeln  
50 g Schafskäse  
50 g Parmesan  
Edelsüßes Paprikapulver, zum  
Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Süßkartoffel schälen, längst halbieren und vierteln. Kartoffelstücke in das kochende Wasser geben und 15 Minuten kochen. Währenddessen eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Mandeln darin anrösten.

Die gekochten Süßkartoffeln abgießen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Schafskäse vermengen.

Kartoffelmasse zu den Mandeln in die Pfanne hinzugeben und kurz anbraten. Kartoffel-Mandel-Masse aus der Pfanne nehmen und in einen Spritzbeutel geben. Die Masse auf die Zucchini-Schiffchen geben. Abschließend etwas Parmesan über die Schiffchen reiben und für 2 Minuten im Ofen gratinieren.

### Für die Mousse:

2 Avocados  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine, rote Chilischote  
1 Zitrone  
200 g Speisequark, 40 % Fett  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Chilischote halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und  $\frac{1}{2}$  fein hacken. Avocados halbieren und entkernen.

Anschließend das Fruchtfleisch herausnehmen und zusammen mit dem Knoblauch, Zitronensaft, Quark und Chili in einen Mixer geben und zu einer feinen Mousse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Oliver Seger

## Ravioli mit Ricotta-Champignon-Füllung

Zutaten für zwei Personen

### Für die Ravioli:

2 Eier  
200 g Hartweizenmehl  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

### Für die Füllung:

150 g braune Champignons  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
100 g Ricotta  
1 EL Butter  
1 EL Balsamico-Essig  
1 Zweig Rosmarin  
Parmesan, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für die Fertigstellung:

Butter, zum Braten  
1 Zweig Rosmarin  
Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit Eiern, Olivenöl und etwas Salz zu einem Teig vermengen und gut durchkneten. Den Teig zum Ruhen in den Kühlschrank legen..

Knoblauch und ½ Schalotte abziehen und fein hacken. Beides in eine heiße Pfanne mit Butter geben und anschwitzen. Champignons putzen, fein hacken und in die Pfanne dazugeben. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Nach 2 Minuten Rosmarin und Balsamico dazugeben und etwas ziehen lassen. Die Pfanne von der heißen Herdplatte nehmen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, den Ricotta und etwas Parmesan untermischen und nochmal abschmecken.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und dünn ausrollen. Nun einen dünnen länglichen Teigstreifen ausschneiden und mit genug Abstand zu den Seiten, die Füllung in einem kleinen Häufchen darauf geben. Dann einen weiteren Teigstreifen ausschneiden und über Füllung und Teigstreifen legen. Die Streifen an den Rändern zusammendrücken und in die gewünschte Form stechen oder schneiden. In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Ravioli für 4 Minuten in das Wasser geben. Anschließend aus dem Wasser nehmen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Ravioli kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne bei geringer Temperatur mit Rosmarin in etwas Butter schwenken. Beim Anrichten die Butter aus der Pfanne darüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniela Jahn

## Cremiger Linsentopf mit Kokos-Tofu und selbstgebackenem Naan

Zutaten für zwei Personen

### Für den Linseneintopf:

130 g rote Linsen  
1 kleinen Blumenkohl  
100 g frischer Blattspinat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Chilischote  
20 g Ingwer  
1 Limette  
200 ml Kokosmilch  
1 EL Kokosöl  
350 ml Gemüsefond  
2 TL Currypulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chilischote der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien, und ½ fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.

Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer darin anbraten. Linsen hinzugeben und mit Fond ablöschen. Kokosmilch dazugeben. Das Ganze für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und Spinat waschen und abtropfen lassen. Spinat und Blumenkohl in den Topf zu den Linsen geben, unterrühren und für 3-5 Minuten kochen lassen. Limette halbieren, auspressen und ½ des Saftes auffangen. Linseneintopf mit Limettensaft, Curry, Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Kokos-Tofu:

120 g Räuchertofu  
4 EL Kokosraspeln  
40 ml Kokosmilch  
1 EL Sojasauce  
3 EL Mehl  
Mehl, zum Panieren  
1 EL Kokosöl, zum Braten

Die Flüssigkeit aus dem Tofu drücken und den Tofu in Würfel schneiden. Mehl mit Kokosmilch und Sojasauce mischen. Aus etwas Mehl, der Mehl-Kokos-Soja-Mischung und Kokosraspeln eine Panierstraße aufstellen und die Tofu-Würfel in genau dieser Reihenfolge panieren. Panierten Tofu in einer heißen Pfanne mit Kokosöl von allen Seiten goldgelb anbraten.

### Für das Naan:

50 g Sojajoghurt  
130 g Mehl + Mehl für die Arbeitsfläche  
1 TL Backpulver  
½ TL Salz

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Joghurt und 50 ml lauwarmes Wasser zufügen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig in drei Teile teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Fladen in der heißen Pfanne von beiden Seiten 2-3 Minuten backen.

### Für die Garnitur:

2 TL schwarzer Sesam  
2 TL Kokosraspeln

Suppe mit Sesam und Kokosraspeln bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. November 2021** ▪  
**Zusatzgericht von Mario Kotaska**



**Strozzapreti mit geschmortem Radicchio, Birnen,  
Walnüssen und Basilikum-Öl**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Radicchio:**

1 Radicchio Treviso  
 2 reife Birnen  
 100 g schwarze, entsteinte Oliven  
 100 g Walnusskerne  
 2 EL weißer Balsamico  
 2 EL Zucker  
 Olivenöl, zum Abschmecken

Die Birnen halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in sechs Teile schneiden. Birnenstücke in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl und Zucker anbraten. Radicchio vom Strunk entfernen, die Blätter lösen und waschen. Sind die Birnenstücke weich, den Radicchio hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Balsamico ablöschen und mit etwas Olivenöl emulgieren. Oliven halbieren und samt Walnusskernen hinzugeben.

**Für das Basilikum-Öl:**

100 g Parmesan  
 1 Bund Basilikum  
 100 ml kaltgepresstes Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Basilikum abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und in einen Mixbecher geben. Olivenöl hinzugeben und pürieren. Anschließend den Parmesan hineinreiben und nochmals pürieren, bis ein Öl entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Pasta:**

400 g Strozzapreti  
 Salz, aus der Mühle

In einem Topf Wasser und reichlich Salz zum Kochen bringen. Pasta in das stark gesalzene Wasser geben und ca. 10 Minuten kochen. Anschließend abgießen und beiseitestellen.

**Für die Garnierung:**

20 g Parmesan

Pasta, Birnen, Radicchio und Walnusskerne in einer heißen Pfanne im Basilikum-Öl durchschwenken und etwas Parmesan darüber reiben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.