

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. November 2021 ▪  
**Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner**



Leonie Lange

**Gegrilltes Ei mit Karottenstampf und brauner Butter**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Eier:**  
 4 Eier  
 6 EL Sojasauce  
 1 EL weißer Sesam  
 1 EL schwarzer Sesam  
 1 EL Olivenöl  
 1 TL Salz

Die Eier anstechen und je nach Größe circa 5 Minuten kochen, bis das Eiweiß gestockt ist und das Eigelb noch flüssig (wer es nicht flüssig mag, kocht noch 2 min länger). Abschrecken und vorsichtig pellen.

Sojasauce in einer Schüssel mit dem Olivenöl verrühren und die gepellten Eier in der Marinade mindestens 20 Minuten einlegen.

Eine Grillpfanne erwärmen und die Eier von jeder Seite circa 30 Sekunden grillen, bis das gewünschte Grillaroma und die dunkle Maserung erreicht ist. Salz mit Sesamsaat vermengen und über das Ei streuen.

**Für den Karottenstampf:**  
 8 Karotten  
 2 rote Chilischoten  
 1,5 TL Weißweinessig  
 1 TL Currypulver  
 1 Prise Zimt  
 ½ TL Zucker  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle

Chilischoten in feine Ringe schneiden und mit Essig, Zucker und Salz einmassieren. Für die Garnitur zu Seite stellen und eine halbe Stunde „pickeln“ lassen.

Karotten schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser auf höchster Flamme kochen oder dämpfen, bis sie weich sind. Karotten zusammen mit dem Olivenöl, Currypulver und Zimt in einen Mixer geben und so pürieren, dass noch kleine Stücke vorhanden sind.

**Für die braune Butter:**  
 3 EL Butter  
 2 cm frischer Ingwer  
 ½ TL Schwarzkümmel  
 ½ TL Fenchelsamen  
 ½ TL Kreuzkümmel

Butter langsam zusammen mit den Saaten in einer Pfanne zergehen lassen. Ingwer schälen, in feine Stifte schneiden und hinzufügen und so lange auf der Flamme lassen, bis die Butter leicht braun wird und die Gewürze duften.

**Für die Garnitur:**  
 1 Frühlingszwiebel  
 1 Limette  
 1 Zweig Minze

Frühlingszwiebel von der Wurzel befreien und in Ringe schneiden. Minze fein hacken. Limette halbieren und eine Hälfte auspressen.

Den lauwarmen Karottenstampf auf Teller streichen, braune Butter inklusive Gewürze darüber geben. Die eingelegten Chilis, Minze und Frühlingszwiebeln darüber streuen. Mit einigen Spritzern Limettensaft beträufeln und Ei auf das Püree setzen.



**Jan Kapfer**

## **Kokos-Mango-Curry mit Basmati und gebackenem Blumenkohl**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Reis:**

200 g Basmati  
Salz, aus der Mühle

Den Reis mit 1,5 fachen Menge Wasser und einer Prise Salz kochen.

**Für das Curry:**

2 reife Mangos  
1 Möhre  
50 g Stangenbohnen  
100 g Shiitake Pilze  
1 Zucchini  
1 Knoblauchzehe  
2 cm Ingwer  
1 Limette  
400 ml Kokosmilch  
3 EL rote Currypaste  
400 ml Gemüsefond  
1 Zitronengras  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mangos halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslösen und fein pürieren. Rotes Curry in einem Topf anrösten. Zitronengras andrücken, dazu geben und mit Kokosmilch und Mangopüree ablöschen.

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Möhre und Zucchini schälen und in Streifen schneiden. Shiitake ebenfalls in Streifen schneiden. Stangenbohnen (je nach Größe) in Rauten schneiden.

Möhren, Zucchini, Stangenbohnen, Shiitake, Ingwer und Knoblauch in einem Wok scharf anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen. Kokos-Mango-Sauce dazugeben und aufkochen lassen. Limette halbieren und Curry mit Limettensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Blumenkohl:**

1 Blumenkohl  
2 Eier  
100 g Mehl  
Pflanzenöl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und blanchieren. Einen Backteig aus verquirltem Ei, Mehl, Salz und Pfeffer herstellen. Blumenkohl darin wälzen und in heißem Öl goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:**

50 g Cashewkerne  
½ Bund Koriander  
1 rote Chilischote  
2 Lauchzwiebeln

Cashewkerne in einer Pfanne anrösten. Koriander abrausen, trockenwedeln und zupfen. Lauchzwiebeln von der Wurzel befreien und mit Chili in schräge Ringe schneiden.

Reiß als "Türmchen" auf Teller anrichten, Curry daneben verteilen. Mit Koriander, Lauch, Chili und Cashewnüssen dekorieren und Blumenkohl separat servieren.



**Sebastian Freitag**

## **Frischkäse-Ravioli mit Salbeibutter**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Nudelteig:**

200 g Hartweizengrieß  
2 Eier  
1 EL Olivenöl  
1 TL Salz

Den Hartweizengrieß mit Salz vermengen und auf die Arbeitsfläche geben. In einer Vertiefung Eier und Olivenöl mit der Gabel vom Rand her solange mit Grieß vermengen, bis ein zäher Teig entstanden ist. Nun den restlichen Hartweizengries rasch mit den Händen einarbeiten und kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. In Klarsichtfolie wickeln und etwas ruhen lassen.

### **Für die Füllung:**

1 mittelgroße Kartoffel  
200 g Frischkäse  
½ TL Dijonsenf  
1 TL weißer Balsamicoessig  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Kartoffel schälen und im Wasser garkochen. Kalte Kartoffel durch die Kartoffelpresse drücken und mit Frischkäse, Senf und Essig glattrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### **Für die Zubereitung:**

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Nudelteig portionsweise durch die Nudelmaschine bis Stufe 7 drehen. Füllung haselnussgroß mit etwas Abstand auf die Teigplatte setzen. Teigplatte längs darüber schlagen. Die Zwischenräume der einzelnen Häufchen leicht befeuchten und mit den Fingern fest andrücken. Mit dem Ravioli-Ausstecher Ravioli ausstechen.

Ravioli in kochendes Salzwasser legen und 1-2 Minuten leicht wallend kochen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie fertig.

### **Für die Butter:**

120 g Butter  
1 Handvoll Salbeiblätter

Salbei abbrausen, trockenwedeln und fein nudelig schneiden. Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Salbei hinzufügen und knusprig braten. Einige Blätter als Garnitur verwenden.

### **Für die Garnitur:**

25 g Parmesan

Parmesan reiben.

Ravioli in tiefen Tellern anrichten, mit Salbeibutter übergießen. Je nach Geschmack mit Parmesan und Salbei garnieren.



Annalena May

## Zwiebel-Spinat-Quiche mit Eichblattsalat und Rote-Bete-Chips

Zutaten für zwei Personen

### Für den Teig:

1 Ei  
65 g Butter  
2 EL Milch  
125 g Mehl  
1 Prise Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. In die Mulde das Ei und die Butter in kleinen Stücken geben. 3 Esslöffel kaltes Wasser und Milch dazugeben und mit Salz abschmecken. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Den Teig ausrollen und als Boden in kleine Auflaufschalen geben.

### Für die Füllung:

100 g Blattspinat  
2 Zwiebeln  
70 g Gruyer Käse  
2 Eier, Größe L  
100 ml Milch  
150 ml Sahne  
2 Zweige Blatt Petersilie  
1 EL Öl  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und klein hacken. In einer heißen Pfanne Zwiebeln für ca. 10 Minuten dünsten. Spinat waschen, klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

In einem hohen Gefäß Milch und Eier verquirlen. Käse und Petersilie dazugeben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Zwiebeln und Spinat in die Auflaufform verteilen und mit der Ei-Milch-Käse-Mischung übergießen. Im Backofen für 20 Minuten backen

### Für den Salat:

1 Kopf Eichblattsalat  
150 ml Sahne  
50 ml weißen Essig  
1 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und trockenschleudern.

Sahne und Essig verrühren. Das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Salat vermengen.

### Für die Rote Bete:

1 Knolle Rote Bete  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
Salz, aus der Mühle

Öl in der Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Rote Bete schälen, in Scheiben schneiden und in Öl frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.