

| Die Küchenschlacht – Menü am 01. März 2017 |
Tagesmotto: "Vegetarische Küche" mit Björn Freitag



Samuel Mottaki

Buchweizen-Schnitzel mit Joghurtsauce, Ofen-Aubergine und gelben Erbsen

Zutaten für zwei Personen

Für die Aubergine mit Erbsen:

2 Auberginen
 1 Mango
 100 g gelbe Erbsen
 2 Tomaten
 1 Knoblauchzehe
 50 g Ziegenkäse
 3 Mandeln
 2 EL Tomatenmark
 1 TL Kurkuma
 2 Zweige glatte Petersilie
 2 Zweige Koriander
 2 Zweige Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen, in einer Pfanne ohne Öl leicht anbraten und die Mitte heraus schneiden.

Die Erbsen in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten kochen. Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Pfanne leicht anbraten. Petersilie, Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, klein schneiden und dazugeben. Tomaten in die Pfanne geben, nach 2 Minuten Tomatenmark und Erbsen dazugeben und alles miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce auf die Aubergine geben und im Ofen ca. 15 Minuten backen. Mango halbieren, vom Stein schneiden und in Scheiben schneiden.

Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden und leicht anbraten. Dann mit Sauce, Mango Scheiben und Ziegenkäse aufrollen. Etwa 15 Minuten mit Deckel in den Ofen geben. Dann ca. 5 Minuten Deckel abnehmen und bräunen lassen.

Für das Buchweizen-Schnitzel:

100 g Buchweizen
 1 Zucchini
 1 Kartoffel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Cashewkerne
 50 g mittelalter Gouda
 1 Ei
 3 EL Milch
 50 g Mehl
 2 Zweige Koriander
 2 Zweige Minze
 2 Zweige Basilikum
 3 EL neutrales Pflanzenöl
 2 TL feines Salz

Den Buchweizen ca. 8 Minuten in einem Topf mit reichlich Wasser kochen. Das überschüssige Wasser abgießen. Den Gouda sowie die Kartoffel auf einer Vierkantreibe reiben. Ei, Mehl, Käse, Kartoffelraspel, Milch und neutrales Pflanzenöl zum Buchweizen geben und miteinander verkneten. Koriander, Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und kleinschneiden. Mit Salz würzen.

Etwa 6 cm große Teiglinge zu flachen Bouletten formen. Die Bouletten in einer Pfanne mit Öl beidseitig ca. 7 Minuten anbraten.

Die Cashewkerne kurz in einer Pfanne ohne Öl bräunen.

Für die Joghurtsauce:

150 g Joghurt
50 g Spinat
1 Knoblauchzehe
8 Walnusskerne
2 Zweige Minze
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spinat waschen, trockenschleudern und für 4 Minuten in einem Topf mit wenig Wasser dünsten. Walnusskerne in einem Mörser stoßen, Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Walnusskerne, Spinat und Minze mit dem Joghurt vermengen geben. Knoblauch abziehen, klein schneiden und unter die Joghurtcreme rühren. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

2 Tomaten
4 EL Olivenöl

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten waschen und in einem Topf mit sprudelndem Wasser 1 Minute kochen. Die Tomaten herausnehmen und die Haut abziehen. Olivenöl auf die gehäutete Tomate geben und im Ofen 2 Minuten rösten.

Auberginen, Buchweizen-Schnitzel mit Cashewkernen auf den Tellern servieren, die Joghurtsauce in einem kleinem Becher oder Glas servieren.



Michael Michaelis

Kürbiskern-Parmesan-Ravioli mit brauner Butter und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Ravioli:

100 g Mehl
100 g Maismehl
2 Eier
1 EL Olivenöl
100 g Butter

Ein Ei trennen. Mehl, Maismehl, Ei und Eigelb in eine Schüssel geben. Olivenöl hinzugeben und zu einem glatten Nudelteig verkneten. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Den Teig mit einer Nudemaschine verarbeiten, zwei Bahnen auswallen und diese auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben.

Für die Füllung:

50 g Kürbiskerne
50 g Parmesan
2 EL Frischkäse
2 EL Sahne
1 TL mallorquinische
Kräutermischung
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl 2 Minuten anrösten. Die Kerne mit dem Parmesan in einer Moulinette fein hacken, Frischkäse und Kräuter zugeben. Sahne angießen und nochmals fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 EL Masse gleichmäßig auf einer Bahn verteilen und die Ränder mit Eiweiß bepinseln. Die zweite Bahn darauflegen und die Ravioli ausstechen.

Die Ravioli in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 2 ½ Minuten bissfest garen.

Butter in der Pfanne aufschäumen und bei geringer Hitze bräunen, Ravioli darin schwenken, anrichten und Champignons darüber hobeln.

Für den Salat:

150 g Feldsalat
100 g braune Champignons
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 TL Zucker
1 TL Savorasenf
1 TL Dijonsenf
20 ml Birnendicksaft
30 ml weißer Balsamico
10 ml Holunderblütenessig
75 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Essig, Balsamico, Senf und Birnendicksaft in einer Schüssel verrühren. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und Senf unterrühren. Öl langsam unterrühren, kräftig salzen und pfeffern.

Salat waschen, verlesen und trockenschleudern.

Den Salat mit dem Dressing marinieren.

Die Kürbiskern-Parmesan-Ravioli mit brauner Butter und Feldsalat auf Tellern anrichten und servieren.



Stefanie Keisers-Krambrökers

Indisches Blumenkohl-Curry mit Mango-Chutney und Naan

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

½ Blumenkohl
 150 g kleine Kartoffeln
 ½ gelbe Paprika
 50 g Zuckerschoten
 ½ Knoblauchzehe
 1 Knolle Ingwer à 2 cm
 ½ rote Chili
 ½ Limette
 200 ml ungesüßte Kokosmilch
 75 ml Gemüsefond
 1 TL Zucker
 ½ TL Currypulver
 ½ TL Kurkuma
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL gelbe Currypaste
 1 Zweig Koriander
 1 EL neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln waschen und halbieren. Blumenkohl putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden und in kleine Röschen teilen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse herausschneiden und grob würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Chili und Ingwer darin unter Rühren ca. 1 Minute andünsten. Kartoffeln, Blumenkohl und Paprika zugeben. Mit Curry, Kurkuma und Kreuzkümmel bestäuben. Currypaste einrühren und 2 Minuten dünsten. Kokosmilch und Fond angießen, aufkochen und zugedeckt 15 Minuten köcheln.

Zuckerschoten waschen, putzen und 3 Minuten vor Ende der Garzeit unter das Curry heben. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen, trocknen und in 3 Spalten schneiden.

Das Curry mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Limette unterheben.

Für das Naan:

85 g Mehl
 ½ TL Zucker
 ½ TL Backpulver
 45 ml Milch
 25 g Vollmilch-Joghurt
 1 EL Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle

Mehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz in einer Schüssel mischen. Milch, Öl und Joghurt miteinander verrühren, zum Mehl hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten.

Zwei Kugeln formen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

Für das Chutney:

½ Zwiebel
 1 Knolle Ingwer à 1 cm
 ¼ Mango
 15 ml weißer Balsamico
 ½ EL gelbe Senfkörner
 ½ EL brauner Zucker
 ¼ TL Tandoori-Gewürzmischung
 ½ TL Kurkuma
 ½ EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Mango vom Stein schneiden, Fruchtfleisch kreuzweise einritzen, von der Schale befreien und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Hälfte des Ingwers zufügen und 4 Minuten mitrösten.

Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Senfkörner und Mango zufügen. Mit Kurkuma, Tandoori-Gewürz, dem übrigen Ingwer und Salz würzen. Mit Essig ablöschen, aufkochen und ca. 18 Minuten einköcheln lassen.

Das Blumenkohl-Curry mit Mango-Chutney und Naan auf Tellern anrichten und servieren.



Christian Preuß

Ziegenbrie-Tartelettes mit Ofen-Spargel und fruchtig-pikantem Gartensalat mit Walnuss-Crème-fraîche

Zutaten für zwei Personen

Für die Tartelettes:

2 Platten Blätterteig
2 Scheiben Ziegenbrie
1 Frühlingszwiebeln
100 g Ziegengouda
100 g Schmand
1 Ei, davon das Eigelb

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Ziegengouda raspeln. Die Blätterteigplatten vierteln und auf den Rändern mit dem Gouda belegen. Die Platten für ca. 8 Minuten blind vorbacken.

Frühlingszwiebel putzen, von der äußeren Schale befreien und in feine Ringe schneiden. Mit dem Schmand mischen, salzen und pfeffern.

Die Blätterteigvierecke aus dem Ofen nehmen und die Schmand-Zwiebel-Creme in der Mitte verteilen und darauf jeweils eine Scheibe Brie legen. Den Blätterteig mit Eigelb einpinseln und im Ofen goldgelb etwa 10 Minuten fertigbacken.

Für die Cranberrys:

50 g getrocknete Cranberrys
50 ml trockener Rotwein
50 ml Kirschsafft
1 TL brauner Zucker

In einer Pfanne den braunen Zucker langsam karamellisieren und die Cranberrys darin andünsten. Mit Rotwein und Kirschsafft ablöschen. Die Sauce köcheln lassen, bis sie schön dickflüssig ist.

Für den Spargel:

300g grüner Spargel
100 g Parmesan
25 ml weißer Balsamico
20 ml Olivenöl

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Parmesan fein hobeln. Die unteren Enden des Spargels abschneiden und etwas schälen. Balsamico, Parmesan und Olivenöl mischen. Den Spargel in eine Auflaufform legen, salzen und pfeffern und mit der Balsamico-Mischung bedecken. Für 15 Minuten im Ofen fertig garen.

Für den Salat:

150g Crème fraîche
50 g Walnusskerne
50 g Blattspinat
1 roter Chicorée
1 Schalotte
½ Apfel
½ Birne
20 ml Walnussessig
20 ml Walnussöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche, Walnussessig, Walnussöl, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen cremig rühren. Die Walnüsse grob hacken und dazugeben. Die Schalotte abziehen und in dünne Ringe schneiden. Den Apfel und die Birne entkernen und achteln, Chicorée und Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Die Walnusscreme und die Kresse darüber verteilen. Die Blätter mit der Vinaigrette marinieren, die Äpfel und Birnen unterheben und mit einigen Schalottenringen garnieren.

Die Ziegenbrie-Tartelettes mit Ofen-Spargel und fruchtig-pikantem Gartensalat mit Walnuss-Crème-fraîche auf Tellern anrichten und servieren.