

| Die Küchenschlacht - Menü am 06. April 2016 |
„Thementag- Weder Fleisch noch Fisch - vegetarische Küche“
Nelson Müller



Tagesmotto: „Weder Fleisch noch Fisch - vegetarische Küche: „Kräuter-Bulgur mit Rahmchampignons im Gemüse-Spaghetti-Nest“ von Ute Lange-Ensmann

Zutaten für zwei Personen

Für den Bulgur:

150 g	feinkörniger Bulgur
1	kleine Limette
50 g	Butter
300 ml	Gemüsefond
1 TL	Curcuma
1 Zweig	Rosmarin
1 Bund	Thymian
1 Bund	glatte Petersilie
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Champignons:

250 g	weiße Champignons
250 g	braune Champignons
2	Knoblauchzehen
2	Schalotten
1	Zitrone
250 g	Crème Fraîche
	Salz, aus der Mühle
	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das „Gemüse-Spaghetti“-Nest:

1	Rettich
3	große Karotten
1	Zucchini
1	rote Paprika
1	rote Chili
50 g	Butter
50 ml	Kürbiskernöl
100 g	Parmesan (Grana Padano)
1 Bund.	glatte Petersilie



Salz aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Für den Bulgur 2/3 des Gemüsefonds in einen hohen Topf geben, erhitzen und kurz aufkochen lassen. Von der Herdplatte nehmen, den Bulgur dazugeben und ca. 7 Minuten quellen lassen. Im Haarsieb abgießen und mit der Butter zurück in den Topf geben. Petersilie, Thymian und Rosmarin waschen, mit Küchenpapier abtupfen und fein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. Mit einem Spritzer des Limettensaftes, dem Curcuma und etwas Salz und Pfeffer den Bulgur abschmecken.

Für die Champignons die Pilze waschen, den Stängel abtrennen und die Champignons vierteln. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und pressen. Eine Pfanne auf dem Herd vorheizen und die Champignons, Schalotten und den Knoblauch bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Ein paar Spritzer des Zitronensaftes mit Salz, Pfeffer und Crème fraîche miteinander in einer separaten Schüssel vermengen. 1/3 von dieser Masse unter die Pilze rühren.

Für das „Gemüse-Spaghetti“-Nest Rettich und Karotten schälen, Zucchini und Paprika waschen und Rettich, Karotten und Zucchini mit dem Julienne-Schneider in feine Julienne-Streifen schneiden. Die Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Eine große Pfanne mit Butter und Kürbiskern-Öl erhitzen, den Zucker kurz darin karamellisieren lassen und die Gemüsestreifen fix darin andünsten. Die Petersilie waschen, fein hacken und unter die Chilischote heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Champignons mit Kräuter-Bulgur im „Gemüse-Spaghetti“-Nest auf einem Teller anrichten, mit Parmesan-Spänen garnieren und servieren.

Tagesmotto: „Weder Fleisch noch Fisch – vegetarische Küche: „Tagliatelle mit Rucola-Pesto, Gemüsespieß und Parmesanchips“ von Sina Nathalie Grafen



Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

300 g Mehl
3 Eier
1 ½ TL Olivenöl
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Rucola-Pesto:

250 g Rucola
1 Zitrone
30 g Pinienkerne
30 g Parmesan
1 Zehe Knoblauch
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Gemüsespieß:

8 kleine Champignons
½ Zucchini
½ gelbe Paprika
50 g getrocknete Tomate
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
3 EL Olivenöl
1 TL Kräuter der Provence
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Parmesanchips:

200 g Parmesan
½ TL Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Gesalzenes Wasser in einem Topf erhitzen. Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.



Für die Tagliatelle Eier trennen. Eigelbe mit Olivenöl verquirlen und mit Mehl und Salz zu einem Teig verrühren. Den hergestellten Nudelteig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und kurz ruhen lassen. Teig aufteilen und portionsweise dünn in der Nudelmaschine ausrollen, anschließend in Tagliatelle schneiden. Nudeln für etwa 3 Minuten ins kochende Wasser geben.

Für das Rucola-Pesto Pinienkerne kurz in der Pfanne anrösten. Rucola waschen, Knoblauch abziehen, Parmesan reiben. Rucola, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan und Olivenöl pürieren. Zitrone auspressen und das Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gemüsespieß Champignons putzen, Zucchini und Paprika waschen und von Kernen befreien. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Zucchini und Paprika schneiden. Champignons, Zwiebeln, getrocknete Tomaten, Zucchini und Paprika abwechselnd auf den Spieß stecken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Olivenöl, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer verrühren und damit die Spieße bestreichen. Kurz ziehen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundherum anbraten.

Für die Parmesanchips Käse reiben. Jeweils einen gestrichenen TL Parmesan auf das mit Backpapier ausgelegte Blech geben und mit dem Löffel zu dünnen Plätzchen drücken. Mit Chilipulver bestäuben und die Chips für 5 Minuten in den Ofen geben.

Tagliatelle mit Rucola-Pesto, Gemüsespieß und Parmesanchips auf einem Teller anrichten und servieren.

Tagesmotto: „Weder Fleisch noch Fisch – vegetarische Küche: „Veggie-Burger mit Gemüsechips und Kürbissenf-Dip“ von Madeleine Ulke



Zutaten für zwei Personen

Für die Burger:

- 2 Vollkorn-Brötchen (nach Burger-Brötchen-Art) (sonst normale Burger Brötchen)
- 1 Halloumi Käse
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Tomate
- 1 mehligkochende Kartoffel
- 1 Gewürzgurke
- 2 Salatblätter, Lollo bionda
- 4 Walnüsse
- 30 g Pinienkerne
- 1 EL Stärke
- 2 TL Kürbissenf
- 50 g Sojagranulat
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Basilikum
- Olivenöl, zum Anbraten
- Semmelbrösel, zum Anrühren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Gemüsechips:

- 1 Pastinake
- 1 Möhre
- 1 Prise Salz
- Öl, zum Frittieren

Für den Dip:

- 200 g Crème Fraîche
- 2 TL Kürbissenf
- 1 Limette
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Kartoffel in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz gar kochen.



Für den Burger Kartoffel stampfen. Karotte raspeln, Walnüsse hacken und dazugeben. Sojagranulat kurz in Gemüsebrühe einweichen, ausdrücken und ebenso dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Stärke vermischen. Mit Semmelbröseln auffüllen, bis eine feste Konsistenz entsteht. Bratlinge formen, in Semmelbrösel wälzen und in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Halloumi halbieren. Zucchini längs in Streifen schneiden und beides in einer Pfanne mit Öl anbraten.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Basilikumblätter abzupfen und mit Olivenöl, Pinienkernen und Salz im Mixer zu einem Pesto pürieren. Gewürzgurke und Tomate in Scheiben schneiden und beiseite legen.

Für die Gemüsechips Karotte und Pastinake schälen, in feine Scheiben hobeln und knusprig mit Öl frittieren, anschließend mit Salz abschmecken.

Für den Dip eine halbe Limette auspressen. Crème fraîche mit Kürbissenf, Kreuzkümmel und einem Spritzer Limettensaft miteinander vermengen und abschmecken.

Brötchen aufschneiden und Halloumi, Zucchini, Bratlinge, Pesto, Kürbissenf, Gurke, Tomate und Salat darauf zu einem Burger schichten.

Veggie Burger mit Gemüsechips und Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Tagesmotto: „Weder Fleisch noch Fisch – vegetarische Küche: „Indisches Gemüsecurry mit Naan“ von Pritam Hackenberg



Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüsecurry:

1 Kopf	Blumenkohl
3	festkochende Kartoffeln
200 g	passierte Tomaten
2	Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
2	rote Chilischoten
1 Knolle	Ingwer à 50 g
1 Zweig	Koriander
50 g	Ghee
1 EL	Koriandersamen
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Fenchelsamen
	Salz, aus der Mühle
	Cayennepfeffer, aus der Mühle

Für das Naan:

150 g	Mehl
100 g	Naturjoghurt
1 Würfel	frische Hefe
50 ml	Milch
50 ml	Olivenöl
50 g	Zucker

Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für das Naan Milch in einem Topf erhitzen. Hefe darin auflösen, anschließend Mehl, Joghurt, Olivenöl und Zucker dazugeben und verkneten. Teig kurz gehen lassen. Zu Fladen formen und etwa 15 Minuten im Ofen backen.

Für das Gemüsecurry Kreuzkümmel, Cayenne-Pfeffer, Fenchelsamen und Koriandersamen im Mörser zu einer Gewürzmischung verarbeiten. Ghee in den Wok geben, Zwiebeln abziehen und darin glasig dünsten. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, Chilis von Scheidewänden und Kernen befreien, alles klein hacken und in den Wok geben. Nach etwa 2 Minuten die Gewürzmischung zugeben und nach kurzem Anrösten mit 150 ml Wasser ablöschen. Tomaten, Blumenkohl und Kartoffeln waschen. Tomaten würfeln, die Röschen



vom Blumenkohl abschneiden, die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Gemüse in den Wok geben und zugedeckt garen lassen.

Koriander waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Gemüsecurry mit Naan auf einem Teller anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.