

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. April 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Daniel Schöller

Frittierte Aubergine mit Gazpacho-Salat, Basilikumpesto und Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 kleine-mittelgroße Aubergine
 Mehl, zum Mehlieren
 Pflanzenöl, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Aubergine abbrausen, trockentupfen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann mehlieren. In heißem Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Gazpacho-Salat:

1 Salatgurke
 1 rote Paprikaschote
 500 g kleine bunte Tomaten
 400 g gestückelte Tomaten, aus der Dose
 1 rote Chilischote
 1 Zitrone
 1 altbackenes Brötchen
 1 TL Dijon-Senf
 Apfelessig, zum Abschmecken
 Ahornsirup, zum Abschmecken
 3 Zweige Basilikum
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten abbrausen, trockentupfen und klein schneiden. Salatgurke waschen und die Hälfte der Gurke auf Größe der Tomaten schneiden. Restliche Gurke zunächst beiseitelegen.

Brötchen in Wasser einweichen, dann gut ausdrücken. Paprika abbrausen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Chili der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Brötchen, Paprika, halbe Gurke, Chili, Tomaten aus der Dose, Senf und Olivenöl in einen hohen Becher geben und alles fein pürieren. Mit Zitronensaft und –abrieb, Apfelessig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Wasser die Konsistenz der Gazpacho-Marinade bestimmen. Klein geschnittene Tomaten und Gurke mit Gazpacho-Marinade vermengen.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und zum Schluss über den Salat geben.



**PROFI
TIPP**

Wenn Sie mehr Zeit haben, dann können Sie das Gemüse (z.B. Paprika, Tomate, Gurke) für die Gazpacho putzen, kleinschneiden, mit Salz und Zucker würzen und über Nacht ziehen lassen. Das Salz entzieht dem Gemüse das Wasser und die Suppe wird noch aromatischer.

Für das Basilikumpesto:

1 Bund Basilikum
 1 Knoblauchzehe
 100 g Parmesan
 3 EL Pinienkerne
 100 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Basilikum mit Knoblauch, Parmesan, Pinienkernen, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Mörser geben und ein Pesto herstellen.

Für die Croûtons: Ciabatta würfeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Brotwürfel mit
1/4 Ciabatta Knoblauch in Olivenöl gleichmäßig und knusprig rösten.
1 große Knoblauchzehe
Olivenöl, zum Braten

Für die Garnitur: Parmesan reiben. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Parmesan
10 g Parmesan und Basilikumblätter als Garnitur verwenden.
1 Zweig Basilikum

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gabriele Schäfer

Scharfes Birnen-Lauch-Gemüse mit Karotten-Haselnuss-Stampf und falschem Speck

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

400 g Lauch
2 große reife Birnen
2 rote Chilischoten
1 Zitrone
2 EL Schmand
100 ml Weißwein
2-3 TL Apfelbalsamessig
2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Lauch putzen und von Enden befreien. Weißen Teil abschneiden, längs halbieren und waschen. Dann quer in dünne Scheiben schneiden. Den grünen Teil des Lauchs anderweitig verwerten. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch mit Rosmarin sanft anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Chilischoten abbrausen, trockentupfen, längs halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Chilis in kleine Würfel schneiden und zum Lauch geben. Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Zum Lauch geben und je nach Reifegrad der Birnen entsprechend mitdünsten. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Rosmarin entfernen und das Gemüse mit Zitronensaft, Apfelbalsamessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Schmand unterrühren.

Für den Stampf:

250 g Karotten mit Grün
1-2 mehlig kochende Kartoffeln
1 Zitrone
1 EL Butter + Butter zum Braten
200-300 ml Milch
2 EL geschälte Haselnüsse
2-3 EL Haselnussöl
3 Zweige glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vier Karotten schälen und Karottengrün bis auf 2-3 cm abschneiden.

Geputzten Karotten in Salzwasser bissfest blanchieren. Butter in eine Pfanne geben und die Karotten langsam und gleichmäßig darin glasieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch in einem Topf langsam erhitzen. Restliche Karotten und Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen. Dann abgießen und ausdampfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und die erhitzte Milch dazugeben, so dass der Stampf sämig wird. Haselnussöl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Haselnüsse hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Möhrengrün und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit einigen Nüssen unter den Stampf heben und mit 1 Esslöffel Butter, Zitronensaft und –abrieb abschmecken. Restliche Nüsse als Garnitur verwenden.

- Für den falschen Speck:** Jeweils 2 Blätter Reispapier mit Wasser anfeuchten und aufeinanderlegen. Mit der Schere in ca. 1-2 cm breite Streifen schneiden. Sojasauce, Teriyakisauce, Tomatenmark, Senf, Ahornsirup, Sesamöl, Sojaöl, Paprikapulver und Reismehl in einer Schüssel gut verrühren und die Reispapier-Streifen durch die Marinade ziehen. Im vorgeheizten Backofen 8-10 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 4 Blätter Reispapier
 - 1 EL Sojasauce
 - 1 EL Teriyakisauce
 - 1 TL Tomatenmark
 - ½ TL Senf
 - 1 EL Ahornsirup
 - 1 EL Sesamöl
 - 2 EL Sojaöl
 - 1,5 TL geräuchertes Paprikapulver
 - 1-2 TL Reismehl
- Für die Garnitur:** Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden.
- 2 Zweige Rosmarin

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Nicole Vogt

Popcorn-Falafel mit Rote-Bete-Hummus, gerösteten Kichererbsen, Zitronen-Joghurt und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

75g fertiges, gesalzenes Popcorn
250 g Mais, aus der Dose
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
1 Limette
50 ml Mineralwasser
20 g glatte Petersilie
45 g Speisestärke
Sonnenblumenöl, zum Frittieren
Fleur de Sel, zum Würzen

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

50 g Popcorn in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer zu feinem Mehl verarbeiten. Limette halbieren und 10 ml Saft auspressen.

Mais abtropfen lassen. Chilischote abbrausen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und grob hacken. Knoblauch abziehen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Petersilie ebenfalls grob zerkleinern. Dann Mais, Chili je nach Geschmack, Knoblauch und die Petersilie fein pürieren. Das Püree in eine Schüssel geben und mit der Speisestärke, dem Popcorn-Mehl, dem Limettensaft und Fleur de Sel vermischen. Das restliche Popcorn und das Mineralwasser zur Masse geben und gut mit der Hand vermengen. Dann mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.

Soviel Öl in eine Pfanne geben, dass die Bällchen zur Hälfte bedeckt sind. Das Öl auf 170 Grad erhitzen. Bällchen bei 170 Grad ca. 3-4 Minuten von jeder Seite ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Rote-Bete-Hummus:

2-3 vorgegarte Rote-Bete-Knollen, mit Flüssigkeit
250 g Kichererbsen, aus der Dose
½ Zitrone
1-2 EL Sauerrahm
1 EL Tahini
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen abgießen und abspülen. Rote Bete in kleine Stücke schneiden. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Kichererbsen, Rote Bete, Zitronensaft, Sauerrahm, Rote-Bete-Saft, Tahini, Fleur de Sel und Pfeffer in ein Gefäß füllen und mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse mixen.

Für die gerösteten Kichererbsen:

100 g Kichererbsen, aus der Dose
1 TL getrocknete Italienische Kräuter
2 EL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen

Kichererbsen gut abspülen und abtrocknen. Trockene Kichererbsen mit den Kräutern, dem Olivenöl und Fleur de Sel vermengen.

Kichererbsen 20-25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis sie knusprig sind. Kurz auskühlen lassen und mit Fleur de Sel abschmecken.

Für den Zitronen-Joghurt:

150 g griechischer Joghurt
50 g Schmand
½ Zitrone
¼ TL Agavendicksaft
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt mit dem Schmand verrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Joghurt mit Zitronenabrieb, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannenbrot: Eine Pfanne ohne Öl erhitzen. Aus Joghurt, Mehl, Backpulver und Fleur de Sel einen Teig kneten. Mit den Händen vier Kugeln formen und auf einer bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen.

175 g Naturjoghurt
175 g Mehl
½ Päckchen Backpulver
Mehl, zum Ausrollen
½ TL Fleur de Sel

In der Pfanne unter mehrmaligem Wenden ca. 5-8 Minuten ausbacken.

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Vor dem Servieren über das Gericht streuen.

3-4 Zweige glatte Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Klaus Kattenberg

Tiroler Spinatknödel mit Nussbutter und Feldsalat mit Walnuss-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Knödel:

200 g frischer Spinat
 ½ Zwiebel
 ½ Knoblauchzehe
 100 g altbackene Brötchen
 50 g Bergkäse
 50 g Parmesan
 2 Eier, Größe M
 100 ml Milch
 25 g Butter
 2 Zweige glatte Petersilie
 2 Zweige Majoran
 Muskatnuss, zum Reiben
 2-2½ EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brötchen in sehr dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Milch erhitzen und darüber träufeln, locker mischen und zugedeckt etwas ziehen lassen.

Spinat abbrausen und trockenschleudern. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch pressen. Butter in einer Pfanne auslassen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und ca. 5 Minuten weich dünsten. Spinat hinzugeben und kurz mitdünsten. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie und Majoran abbrausen, trockenwedeln, hacken und unterrühren. Alles kurz abkühlen lassen. Spinat in ein Sieb geben, kräftig ausdrücken und anschließend fein hacken.

Eier leicht verquirlen. Bergkäse und Parmesan reiben.

Spinatmischung, Eier, Käse, Mehl und Brötchen mit den Händen durchmischen. Den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann mit nassen Händen 8 tennisballgroße Portionen abnehmen und zu Knödeln formen. Spinatknödel in kochendem Salzwasser halb zugedeckt in ca. 20 Minuten gar sieden (nicht kochen) lassen. Herausheben und abtropfen lassen.

Für den Salat:

200 g Feldsalat
 2 EL Walnussöl
 2 EL Balsamicoessig
 1 EL mittelscharfer Senf
 1. Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Walnussöl, Balsamicoessig, Senf und Schnittlauch verrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Walnuss-Crunch:

50 g Walnüsse
 1 EL Honig

Walnüsse in der Pfanne anrösten und mit Honig karamellisieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.