

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. Oktober 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Miriam Bender

Blätterteigpastete mit Artischocken-Pilz-Gemüse in weißer Portweinsauce und Selleriesalat mit Walnüssen und Feigen

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

2 Kartoffeln
 100 g junge TK-Erbsen
 2-3 frische Artischocken
 3-4 kleine Kräuterseitlinge
 2-3 EL getrocknete Morcheln
 1 Schalotte
 1 Zitrone
 1 Liter Sahne
 400-500 ml weißer Portwein
 1 Liter Gemüsefond
 1 Bund Estragon
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser gar kochen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen.

Morcheln in warmem Wasser einweichen. Einweichwasser filtern und Morcheln waschen.

Artischocken putzen bzw. schneiden und diese in kaltes Wasser mit Zitronensaft einlegen. Artischocken anschließend kräftig in Öl anbraten und aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne mit Portwein, dem Einweichwasser der Morcheln und Fond aufgießen und zum Kochen bringen. Kräuterseitlinge putzen und hinzugeben. Schalotte abziehen, hacken und ebenfalls untermischen.

Morcheln und die Sahne dazugeben und die Flüssigkeit einreduzieren.

Zum Schluss die Erbsen und Kartoffeln hinzufügen. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Estragon abrausen, trockenwedeln, hacken und unterheben.

Für die Pasteten:

1 Blätterteig aus dem Kühlregal
 1 Ei

Blätterteig in zwei verschiedenen Größen ausstechen. Kleinere Teigstück auf das größere Teigstück legen.

Mit Wasser bestreichen, den oberen Rand mit Ei bepinseln. Blätterteig bei 200 Grad für 10-12 Minuten aufgehen lassen.

Für den Salat:

1 junger Knollensellerie
 2-3 kleine Feigen
 3-4 EL Walnüsse
 1 Zitrone
 1 EL Naturjoghurt
 1 EL Walnussöl
 1-2 EL Weißweinessig
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie schälen und sehr fein schneiden. Feigen putzen und fein schneiden. Walnüsse hacken. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Joghurt mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Walnussöl, Weißweinessig und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sellerie, Feigen und Walnüsse vermengen und mit Dressing marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Füchsel

Zillertaler Kasnocken mit Röstzwiebeln und grünem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Kasnocken-Teig:

250 g griffiges Mehl
3 Eier
1/16 l Milch
1 EL Sahne
1 TL Kurkuma
Muskatnuss, zum Reiben
1 Prise Salz

Einen großen Topf Wasser aufstellen, Wasser großzügig salzen.

Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Zwei Volleier, Eigelb, Milch, Prise Salz und für die Farbgebung Kurkuma in eine Schüssel geben. Mit einem Kochlöffel leicht verschlagen.

Langsam das Mehl einstreuen bis eine dickliche Masse entsteht. Sahne zugeben und etwa 2 Minuten kräftig rühren, bis die Masse schöne, große Blasen schlägt. Achtung: Es muss nicht das gesamte Mehl verwendet werden. Ausschlaggebend ist nur die Konsistenz der Masse.

Masse mit Salz und Muskat abschmecken, dann durch ein Spätzlesieb in sanft siedendes Wasser drücken. Etwa 2 bis 3 Minuten kochen.

Tipp: Mit wenig Teig einige Probenocken machen. Werden die Nocken zu klein, ist die Masse zu dünn. Mit etwas Mehl wird die richtige Konsistenz hergestellt. Im umgekehrten Fall verdünnt man die Masse mit etwas Milch.

Für den Käse:

100 g Bergkäse

Bergkäse reiben. Bereitstellen.

Für die Röstzwiebeln:

1 große Zwiebel
100 g Butterschmalz

Zwiebel abziehen, halbieren, dünn herunterschneiden und in viel Butterschmalz braun rösten. Anschließend zur Seite stellen.

Für die Fertigstellung:

3 EL Sahne
1 Bund Schnittlauch

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und schneiden.

Nocken aus dem Wasser schöpfen und sofort bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben. Sahne angießen und umrühren. Zwiebel mitsamt Butterschmalz dazugeben. Bergkäse und Emmentaler drüberstreuen und den Graukäse einbröseln. Sanft rösten, bis der Käse Fäden zieht. Den Großteil des Schnittlauchs einrühren. Restlichen Schnittlauch vor dem Servieren über die Kasnocken streuen.

Für den Salat:

1 Kopfsalat
1 Zitrone
1 EL Estragonsenf
1 EL Mayonnaise
1 EL Honig
5 EL Balsamicoessig
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen, abtropfen und zur Seite stellen.

Essig bodendeckend in eine kleine Schüssel geben. Senf, Mayonnaise, Honig, Salz, Pfeffer zugeben. Mit einem Schneebesen gut verrühren.

Olivenöl langsam zugeben und weiter schlagen bis eine glatte, sämige Masse entsteht. Sollte die Masse zu dick sein, etwas Wasser begeben. Salat vor dem Anrichten damit marinieren. Zitrone abreiben und etwas Zitronenabrieb über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Hilke Brahms

Spaghetti in Miso-Butter mit Rucola und asiatischem Gurken-Radieschen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Nudeln:

160 g Mehl, Type 00
40 g Semolina
2 Eier
1 TL Olivenöl
1 Prise Salz

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Eine Mulde in die Mitte formen und die Eier sowie das Öl hineingeben. Die Eier mit einem Löffel verquirlen. Nach und nach Mehl einarbeiten, bis die Eier komplett mit dem Mehl vermischt sind. Teig auf die Arbeitsfläche geben und etwa 5 Minuten glatt kneten. Eine Kugel formen, in Folie einwickeln und den Teig für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Im Anschluss den Teig auswickeln und mit Hilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Mit dem Spaghetti-Aufsatz Spaghetti herstellen. Nudeln etwa 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen.

Für die Miso-Butter:

50 g Butter
80 g weiße Miso-Paste
3 EL Pastawasser
20 g Rucola

Butter in eine Pfanne geben und auf mittlerer Hitze schmelzen lassen. Miso-Paste sowie zwei EL Pastawasser einrühren. Rucola waschen, trockenschleudern und von harten Stängeln befreien.

Für die Fertigstellung:

1 EL schwarzer Sesam

Die fertige Pasta direkt aus dem Kochtopf in die Sauce geben und darin schwenken. Rucola hinzugeben und ebenfalls schwenken. Mit Sesam bestreuen.

Für den Gurken-Radieschen-Salat:

3 kleine Gurken
6 Radieschen
2-3 cm Ingwer
2 EL Sojasauce
1 EL Mushroom Soy Sauce
½ Reisessig
2 EL Sesamöl
5 g frischer Koriander
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Gurke fein hobeln und mit Salz bestreuen. Nach 10 Minuten das überschüssige Wasser abgießen. Ingwer schälen und sehr fein schneiden oder pressen. Radieschen putzen und fein hobeln. Sojasauce, Mushroom Soy Sauce, Reisessig, Sesamöl und Zucker verrühren und mit Gurke und Ingwer vermengen. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Koriander und Radieschen kurz vor dem Servieren zum Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Edgardt Jeske

Vegetarische Gyoza mit pikanter Sojasauce, Pak-Choi-Salat und Ponzu-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für die Gyoza:

300 g Weizenmehl, Type 00
1 TL Rapsöl
½ TL Salz
Mehl, zum Bestäuben

Das Mehl und Salz in eine Schüssel geben und vermischen. 150 ml Wasser hinzugeben und gleichzeitig mit einer Gabel vermengen. Teig auf der Arbeitsfläche so lange kneten, bis dieser weich ist.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig in 2 Teile schneiden und in einen 2 mm dünnen Teig rollen. Mit einer ca. 8 cm runden Ausstechform den Teig ausstechen.

1 TL der Füllung in die Mitte des Teilkreises platzieren. Äußeren Rand mit Wasser befeuchten, in der Mitte falten und in Fächerform nach außen zusammenkneten.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Gyoza hinzugeben und goldbraun anbraten. Ca. ¼ Tasse Wasser dazugeben und den Deckel schließen. Gyoza ca. 5-7 Minuten dämpfen.

Für die Füllung:

100 g braune Champignons
130 g Chinakohl
½ Karotte
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ EL Ingwer
2 EL Sojasauce
½ EL Reisessig
½ TL Sriracha
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Karotte waschen, schälen und ebenfalls klein hacken. Champignons putzen und klein schneiden. Chinakohl waschen, trockentupfen und klein schneiden. Eine Wokpfanne mit Sesamöl erhitzen. Karotte und Zwiebel hinzugeben und andünsten. Anschließend den Kohl und Champignons. Ingwer schälen und fein hacken. Zum Schluss Ingwer und Würzsaucen zu dem Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

Für die pikante Sojasauce:

4 EL Sojasauce
1 EL Reisessig
1 EL Agavendicksaft
½ TL Sesamöl
1 TL Sambal Oelek

Sojasauce, Reisessig, Agavendicksaft, Sesamöl sowie Sambal Oelek in einer kleinen Schale vermischen.

Für den Pak-Choi-Salat:

2 junge Pak-Choi
1 gelbe Paprika
1 rote Zwiebel

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Pak-Choi waschen und den Strunk sowie faserige Blätter entfernen. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Pak-Choi und Paprika in Streifen schneiden.

- Für das Ponzu-Dressing:** Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Limettensaft mit Öl und Sojasauce vermischen. Knoblauch abziehen und pressen. Ebenfalls hinzugeben. Ingwer schälen und durch eine Reibe fein raspeln und hinzugeben. Nach Bedarf mit Chiliflocken würzen. Mit Sesamsamen garnieren.
- 1 Limette
 - ½ Knoblauchzehe
 - 2 cm Ingwer
 - 2 EL Sojasauce
 - 2 EL Rapsöl
 - 2 EL geröstete Sesamsamen
 - Chiliflocken, zum Würzen
- Für die Garnitur:** Frühlingszwiebel waschen und in kleine Ringe schneiden. Gyoza mit Sesam und Frühlingszwiebelringen bestreuen.
- 1 Frühlingszwiebel
 - 2 EL geröstete Sesamsamen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.