

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juni 2021 ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Daria Rüppel

**Überbackener Portobello mit in Paprikasauce
geschwenkten Knöpfle und Rotkohlsalat**

Zutaten für zwei Personen

Für den Portobello:

2 Portobello-Pilze
50 g junger Spinat
100 g Feta Käse
100 g Saure Sahne
5 Zweige Thymian
1 TL getrockneter Thymian
1 EL Olivenöl
2 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Portobello-Pilze putzen und von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform legen. Auflaufform mit Pilzen in den vorgeheizten Backofen geben.

Spinat fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Thymian abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und diese hacken. Saure Sahne, Pflanzenöl und Thymian zum gehackten Spinat in die Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. mit getrocknetem Thymian nachwürzen. Portobello-Pilze aus dem Ofen nehmen, mit der Spinat-Saure-Sahne-Masse füllen und schließlich den Feta mit den Händen über die Pilze bröseln. Zurück in den Ofen geben. Die Grillfunktion des Ofens einschalten und die Pilze 10-15 Minuten überbacken.

Für die Paprikasauce:

2 mittelgroße rote Paprikaschoten
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g Parmesan
100 g Crème fraîche
1 getrocknete Chili
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprikaschoten waschen, trockentupfen, dann halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls in Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Paprika, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Getrocknete Chilischote in einem Mörser zerkleinern und mit in die Pfanne geben. Alles 2-3 Minuten scharf anbraten, dann 3-4 Esslöffel Wasser angießen und zum Kochen bringen. Nach weiteren 5 Minuten die Masse in einen Hochleistungsmixer geben. Parmesan reiben. Crème fraîche und Parmesan ebenfalls in den Mixer geben und alles zu einer gleichmäßigen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce in eine Pfanne geben.

Für die Knöpfle:

3 Eier
50 g Butter
100 ml Milch
250 g Mehl
1 TL Salz
½ Bund Petersilie

Butter in einem kleinen Topf schmelzen und abkühlen lassen.

Mehl, Milch, Eier, Salz und die flüssige Butter in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Dann den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Einen großen Topf mit Wasser füllen, salzen und zum Kochen bringen. Mithilfe einer Knöpflereibe den Teig in das Wasser geben. Sobald die Knöpfle an der Wasseroberfläche schwimmen abschöpfen. Knöpfle in die Pfanne zur Paprikasauce geben und schwenken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter die Sauce heben.

Für den Rotkohlsalat:

½ Kopf Rotkohl
1 Apfel
2 EL Weißweinessig
1 EL Ahornsirup
1 TL mittelscharfer Senf
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Strunk des Rotkohls entfernen und in dünne Streifen schneiden.

Rotkohlstreifen in eine Schüssel geben. Apfel waschen, trockentupfen und grob reiben. Zum Rotkohl geben. Weißweinessig, Ahornsirup, Senf und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette mit dem Rotkohl vermischen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

3 EL Joghurt, 3,5% Fett
1 TL Sonnenblumenkerne

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Hans Jürgen Schmitt

Frittata mit Spinat und Erbsen und Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Frittata:

100 g TK-Erbsen
20 g junger Blattspinat
3 Lauchzwiebeln
4 Eier
100 g Doppelrahmfrischkäse
Muskatnuss, zum Reiben
2 ½ EL Neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Grillfunktion vorheizen.

Erbsen in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Lauchzwiebeln putzen und in breite Stücke schneiden. Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln darin andünsten. Erbsen, Spinat und Eier dazugeben. Frischkäse grob auf der Eiermasse verteilen und zugedeckt bei schwacher Hitze zehn Minuten stocken lassen. Anschließend die Frittata unter dem Backofengrill 3-5 Minuten goldbraun grillen.

Für den Salat:

80 g Salatmix (Baby Leaf)
½ Bund Radieschen

Salat waschen und trockenschleudern. Radieschen waschen, trockentupfen und in grobe Stifte schneiden. Mit dem Salat vermengen.

Für die Vinaigrette:

1 Zitrone
1 ½ EL heller Balsamicoessig
½ TL flüssiger Honig
3 EL Walnussöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Balsamicoessig, Honig und Zitronensaft verquirlen und Walnussöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren



Despina Zikos

Kolokithokeftedes mit Tyrokafteri und grünem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Puffer:

1 Zucchini
 ½ Bund Frühlingszwiebeln
 100 g Feta
 1 Ei
 ½ Bund Minze
 ½ Bund Dill
 ½ TL Oregano
 2 EL Semmelbrösel
 2 EL Mehl
 1 TL Backpulver
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zucchini waschen, trockentupfen und raspeln, dann das überschüssige Wasser ausdrücken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trockentupfen und fein schneiden. Minze und Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Zucchini mit Frühlingszwiebeln, Minze, Dill, Oregano, Ei, Semmelbrösel, Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mischen. Feta klein schneiden und dazugeben. Je nach Bindung der Masse evtl. etwas mehr Mehl hinzufügen. Aus der Masse Puffer formen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Puffer in Semmelbrösel wenden und von beiden Seiten goldgelb anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Fetacreme:

1 grüne Peperoni
 1 Kalamata-Olive, zum Garnieren
 200 g Feta
 2 EL griechischer Joghurt
 2 EL Rotweinessig
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Peperoni abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Feta grob zerkleinern. Peperoni, Feta, Joghurt, Rotweinessig und Olivenöl in einen Mixer geben und alles zu einer glatten Creme verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme mit Olive garnieren.

Für den Dip:

1 Zitrone
 200 g griechischer Joghurt
 2 EL Olivenöl
 4 Blätter Minze

Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt mit 1 EL Zitronensaft, Abrieb, Olivenöl und Salz und Pfeffer verrühren. Minze hacken und unterheben.

Für den grünen Salat:

1 Romanasalat	Romanasalat waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und klein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann in feine Streifen schneiden.
1 rote Paprikaschote	
1 Karotte	Karotte schälen und raspeln. Dill und Petersilie abbrausen,
1 Zitrone	trockenwedeln und klein schneiden. Romanasalat, Paprika, Karotte, Dill und Petersilie in eine Schüssel geben.
50 g Pinienkerne	
1 TL Senf	Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronensaft,
1 TL Honig	Senf, Honig und Olivenöl in ein Schraubglas geben, verschließen und gut schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben und
50 ml Olivenöl	10 Minuten ziehen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und
1 EL Dill	über den Salat streuen.
1 EL glatte Petersilie	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juni 2021** ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Kohlroulade gefüllt mit Kartoffel-Knödeln und Schafskäse

Zutaten für zwei Personen

Für die Kohlroulade:

½ Wirsingkopf
 300 g Kartoffeln
 200 g Feta-Käse
 3 kleine Zwiebeln
 300 ml Gemüsefond
 ½ Bund Petersilie
 2 EL mittelscharfer Senf
 150 g Crème fraîche
 2 EL Rapsöl
 1 Prise gemahlener Kümmel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die äußeren 4 Blätter vom Wirsing abzupfen und in kochendem Salzwasser für 2min blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Kartoffeln gar kochen, abgießen und stampfen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aus den gestampften Kartoffeln, Feta-Käse und der Petersilie eine Masse kneten. Mit Salz, Pfeffer und Senf würzen.

Zwiebeln abziehen und in halbe Ringe schneiden. Wirsingblätter trocknen und jeweils mit Kartoffelmasse füllen. Dann würzen, zusammenrollen und mit dem Garn einpacken. In einer Pfanne mit Rapsöl von beiden Seiten gut anraten und nach und nach die Zwiebeln dazugeben und mitrösten. Wenn alles schön gebräunt ist, mit dem Fond ablöschen und mit einem Deckel ca. 15 min köcheln lassen. Zum Schluss die Rouladen rausnehmen, warm stellen und die Sauce durch ein Sieb drücken. Dann mit Crème fraîche zusammen aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Petersilie verfeinern.



Um alles vom Wirsing zu verwenden könnte man mit dem Inneren des Kohls in den nächsten Tagen zum Beispiel ein Gemüse machen.

Die Rouladen vom Garn befreien und in der Sauce auf Tellern servieren.