

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. Mai 2022 ▪  
**Vegetarische Küche mit Johann Lafer**



**Katrin Anter**

**Zitronen-Kartoffelpüree mit Sesam-Feta und Blattspinat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Zitronen-Kartoffelpüree:**

500 g mehlig kochende Kartoffeln  
 1 Zitrone, davon Abrieb  
 100 ml Milch  
 20 g Butter  
 Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Milch mit Salz und Butter erwärmen. Kartoffeln durch Presse drücken, die Milch dazugeben und mit einem Schneebesen cremig rühren. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Abrieb unter das Kartoffelpüree rühren.

**Für den Sesam-Feta:**

200 g Feta  
 1 Ei  
 3 EL heller Sesam  
 Mehl, zum Mehlieren  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Ei aufschlagen und verquirlen. Mit Mehl, Ei und Sesam eine Panierstraße erstellen. Feta abtropfen lassen, in 4 gleichgroße Streifen schneiden. Feta mit Sesam panieren und in einer Pfanne mit heißem Öl, von allen Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Für den Blattspinat:**

200 g Blattspinat  
 4 Kirschtomaten  
 3 Frühlingszwiebeln  
 ½ TL Puderzucker  
 ½ EL heller Sesam  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten halbieren, mit der Schnittseite nach oben dicht nebeneinander auf einen Teller legen und mit Puderzucker bestäuben. Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten und beiseitestellen. Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden. In der Sesam-Pfanne Tomaten mit der Schnittseite nach unten karamellisieren lassen, dann herausnehmen. In einer anderen Pfanne mit Öl, Zwiebeln glasig dünsten. Spinat waschen und trockenschleudern, dann in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Zugedeckt 2-3 Minuten dünsten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christian Schimitzek

## Blumenkohl-Steaks mit selbstgemachter Zitronen-Tahini-Sauce, Kapern-Salsa und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

### Für die Blumenkohl-Steaks:

1 Blumenkohlkopf  
1 TL Kreuzkümmel  
Olivenöl, zum Bestreichen und Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die äußeren Blätter vom Blumenkohl entfernen. Strunk abschneiden und den Blumenkohl mit dem Strunk nach unten auf ein Brett legen. Mit einem großen Messer den Kopf in der Mitte von oben nach unten durchschneiden und von den Hälften je 1 Scheibe ca. 2-3 cm dick abschneiden, so dass der Strunk die Röschen zusammenhält. Steaks auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohlscheiben bei mittlerer Hitze und dann bei stärkerer Hitze darin goldbraun anbraten bis sie gar sind. Bei Bedarf im Backofen bei 150 Grad Umluft nachgaren.

### Für die Zitronen-Tahini-Sauce:

150 g hellen, ungeschälten Sesam  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, davon Saft  
30 ml Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesamkörner in einer beschichteten Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Kurz abkühlen lassen und in einem Mixer mit einer Prise Salz und dem Pflanzenöl zu einer feinen Paste mixen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen. Beides mit 2 EL der Sesampaste vermengen und nochmals aufpürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn nötig mit kaltem Wasser zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

### Für die Kapern-Salsa:

½ Granatapfel  
1 Zitrone, davon Saft  
1,5 EL Kapern  
2 EL Pinienkerne  
2 Zweige Minze  
2 Zweige glatte Petersilie  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Meersalz

Blätter der Minze und Petersilie abzupfen und fein hacken. Granatapfelkerne aus der Schale klopfen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Kapern fein hacken. Pinienkerne grob hacken. Alles zusammen mit Olivenöl und Meersalz vermischen.

### Für den Wildkräutersalat:

100 g Wildkräutersalat  
50 g Heidelbeeren  
50 g Himbeeren  
1 Stück Ingwer à 4cm  
50 g Mandelblättchen  
1 EL flüssiger Honig  
4 EL Apfelessig  
4 EL Walnussöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräutersalat putzen, waschen und trockenschleudern. Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind und duften. Heidelbeeren und Himbeeren verlesen, bei Bedarf behutsam waschen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Geriebenen Ingwer, Honig, Apfelessig, Walnussöl, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren und den Salat darin wenden. Kurz vor dem Servieren Mandelblättchen und Beeren über den Salat streuen.

### Für die Dekoration:

Essbare Blüten

Gericht mit Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Benjamin Kofler**

## **Champignon-Cremesuppe mit pochiertem Ei, Kräutern und Dinkel-Knusperstange**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Champignon-Cremesuppe:**

600 g Champignons  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
125 ml Schlagsahne  
300 ml Gemüsfond  
50 ml Weißwein  
2 Zweige Thymian  
Olivenöl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und darin bei mittlerer Hitze ca. 500 g Champignons, Zwiebeln, Knoblauch und Thymian anbraten. Restliche Champignons für die Suppenbeilage beiseitestelle. Angebratene Champignons mit Weißwein ablöschen. Gemüsfond und Sahne angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Pürierstab fein pürieren. Bei milder Hitze 15 Minuten leise köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Kurz vor dem anrichten, Öl in einer Pfanne erhitzen und bei starker Hitze die restlichen Champignons anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für die Dinkel-Knusperstangen:**

100 g Dinkelmehl, Type 1050  
4 Zweige Thymian  
Olivenöl, zum Bestreichen  
½ TL Salz

Dinkelmehl mit Salz mischen. Nach und nach 50 ml warmes Wasser hinzugeben und zu einem weichen, nicht mehr klebrigen Teig vermischen. Mehl auf die Arbeitsfläche geben und den Teig 3mm Dick ausrollen. Thymianblättchen abzupfen. Teig mit Olivenöl bestreichen, Thymian darüber streuen und mit einem großen Messer vorsichtig in Streifen schneiden. Jeden Streifen etwas drehen, um so eine dünne Rolle, bzw. Locke zu formen. Die Teigrollen auf ein Backblech legen und im Ofen 10 bis 15 Minuten bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze goldbraun backen.

### **Für die Kräuter:**

4 Zweige Kerbel  
1 Beet Erbsenkresse  
4 Blätter Kapuzinerkresse

Erbsenkresse vom Beet schneiden, Kapuzinerkresse und Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Kräuter mit einem feuchten Tuch abdecken.

### **Für das pochierte Ei:**

2 Eier  
80 ml Weißweinessig

1 Liter Wasser mit Essig in einem breiten Topf zum Sieden bringen. Mit einem Holzlöffel einen Strudel im Wasser erzeugen. Ein Ei aufschlagen und in das sich drehende Wasser gleiten lassen. In 3-4 Minuten wachweich garen. Dann mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Suppe in vorgewärmten Teller anrichten. Mit Pilzen, Kräutern und einem pochierten Ei belegen. Auf den Rand des Tellers ein/zwei Dinkel-Knusper-Stangen legen.



Susanne Ehrlich

## Bhindi Masala - Indisches Okraschoten-Curry mit Raita und Naan

Zutaten für zwei Personen

### Für das Okraschoten-Curry:

300 g Okraschoten  
3 große Strauchtomaten  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer à 3 cm  
2 Zweige Koriander  
1,5 TL Kreuzkümmel  
1,5 TL Korianderpulver  
½ TL Zimt  
1 TL Amchurpulver  
½ TL Fenchelsamern  
1 Prise Kurkuma  
½ TL Chilipulver  
½ TL Garam Masala  
1 Prise Asafoetida  
1,5 TL Salz  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten

Die Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Spitzen und Enden der Okraschoten entfernen. In einer Pfanne mit heißem Öl rundherum anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. In der Okraschoten-Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Amchurpulver und Asafoetida hinzugeben. Tomaten dazugeben, mit Salz würzen und köcheln, bis sie weich sind. Evtl. Wasser zugeben, wenn es zu trocken wird. Nach und nach Korianderpulver, Chilipulver, Garam Marsala, Kurkuma, Zimt, Fenchelsamen und Kreuzkümmel hinzugeben. Ca. 1 Minute köcheln. Okraschoten hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Zum Schluss Curry damit bestreuen.

### Für das Naan:

125 g Weizenmehl  
40 g Naturjoghurt  
65 ml Milch  
½ TL Backpulver  
1 Prise Zucker  
¼ TL Salz  
½ EL neutrales Pflanzenöl

Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker vermischen. Dann Joghurt, Milch und Öl dazugeben und zu einem Teig verkneten. In einer beschichteten Pfanne ausbacken.

### Für die Raita:

100 g Joghurt  
½ Salatgurke  
1 Zweig Koriander  
½ TL Kreuzkümmel  
Scharfes Paprikapulver, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und fein raspeln. Mit Joghurt, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter die Raita heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. Mai 2022 ▪  
**Zusatzgericht von Johann Lafer**



**Erbсен-Bulgur-Risotto mit Minze, getrockneten Tomaten und Shiitake**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Bulgur-Risotto:**  
 200 g Bulgur  
 150 g Erbsen  
 50 g getrocknete Tomaten  
 1 Schalotte  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Limette, davon Abrieb & Saft  
 50 g Parmesan  
 100 ml Weißwein  
 750 ml Gemüsefond  
 2 Zweige Minze  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anschwitzen. Bulgur dazugeben mit Salz würzen und etwas andünsten lassen. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen, sodass am Boden ein leichtes Röstaroma entsteht. Mit Gemüsefond aufgießen und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Dabei stetig umrühren. Getrocknete Tomaten in Würfel schneiden und zusammen mit den Erbsen zum Bulgur geben. Parmesan reiben. Limette abwaschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides in den Bulgur geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Parmesan unterrühren. Minze abrausen, trockenwedeln und die Blätter in feine Streifen schneiden. Ebenfalls dazugeben und servieren.

**Für die Shiitake:**  
 100 g Shiitake  
 3 EL geröstetes Sesamöl  
 40 ml Sojasauce  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Shiitake putzen und Stiele entfernen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Shiitake mit der Kopfseite nach unten darin anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und stark einkochen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Bulgur-Risotto auf einen Teller geben, Shiitake anlegen und servieren.