▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18.Oktober 2023 ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska

Anton Schweizer

Cavatelli in Knoblauch-Joghurt-Sauce mit Ofen-Tomaten und Koriander-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Cavatelli:
200 g Semola di Grano Duro
Mehl, zum Mehlieren
1 Prise Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
Mehl in eine Schüssel geben und das Salz darin vermengen. 90 ml Wasser hinzugeben und mit den Fingern zu einem Teig kneten. Auf der Arbeitsfläche ca. 10 Minuten kneten. Mit der Schüssel abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Eine längliche ca. fingerdicke Rolle aus dem Teig formen. Wiederum ca. ein fingerbreites Stückchen davon abschneiden. Die Teigstücke mit dem Daumen von hinten gegen eine Parmesanreibe drücken, damit ein schönes genobbtes Muster entsteht. Salzwasser erhitzen und Cavatelli ca. 8-10 Minuten al dente kochen.

Für die Sauce:
200 g griechischer Joghurt
1 Ei
1 Knoblauchzehe
½ TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL gemahlener Ras el-Hanout
¼ TL gemahlener Kurkuma
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und Eigelb mit dem Joghurt verrühren. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Ras el-Hanout und Kurkuma hineinrühren. Knoblauch abziehen und in die Sauce hineinpressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertige Pasta direkt aus dem Kochwasser mit einem Schaumlöffel in die Joghurtsauce geben und umrühren.

Für den kalten Joghurt:
150 g kalter griechischer Joghurt
1 Zitrone, Abrieb
1 Prise Meersalz

Joghurt mit Salz und Zitronenabrieb verrühren.

Für die Tomaten:
175 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
2 Zweige Thymian
2 Stängel Oregano
¼ TL Kreuzkümmelsamen
¼ TL Zucker
1,5 EL Olivenöl
¼ TL Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Zitronenschale abreiben. Tomaten mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Zucker, Knoblauch, Thymian, Oregano und ¼ TL Zitronenabrieb vermengen. Meersalz und Pfeffer zugeben und in eine feuerfeste Auflaufform geben. 20 Minuten im Ofen rösten. Dann die Grillfunktion des Backofens einschalten und nochmal 6-8 Minuten grillen. Die heißen Tomaten mitsamt dem entstandenen Sud über die Nudeln und den kalten Joghurt geben.

Für das Öl:
1 Bund Koriander
100 ml Olivenöl

Koriander und Olivenöl zusammen mixen.

Für die Garnitur:
30 g Pinienkerne
½ TL Isot Biber Chiliflocken

Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne leicht Gold anrösten.

Den kalten Joghurt auf die Teller streichen. Nudeln mit Sauce darauf geben und mit Chiliflocken und Pinienkernen garniert servieren.

Heike Weidemann

Steinpilz-Arancini mit Petersilien-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Arancini:
200 g Risottoreis
50 g Haferflocken
2 Schalotten
10 frische Steinpilze
2 Eier
70 g Parmesan
Butter, zum Braten
200 ml Weißwein
200 ml Pilzfond
100 g Mehl
8 EL Pankomehl
1 Lorbeerblatt
1 EL weißer Balsamico
Mehl, für die Arbeitsfläche
Neutrales Öl, zum Anbraten
Öl, zum Frittieren
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühe

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. In Öl und Butter glasig dünsten. Risotto und Haferflocken dazugeben und mitdünsten. Wein angießen und sobald dieser verkocht ist, Pilzfond dazugeben.

Lorbeerblatt hinzufügen und köcheln lassen, bis der Fond verkocht ist.

Mit Zucker, Salz und Essig abschmecken und geriebenen Parmesan unterheben.

Sechs Steinpilze hacken und kurz in Butter anbraten. Danach unter das Risotto rühren. Restliche ganze Pilze in einer Pfanne in Öl braten und für die Deko aufbewahren.

Steinpilz-Risotto 2-3 Minuten im Tiefkühler abkühlen lassen. Danach die Risotto-Masse wieder herausnehmen und in sechs Portionen teilen. Hände anfeuchten und jede Portion flach drücken. Ein Blech melieren und eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Pankomehl aufstellen. Risottobällchen erst in Mehl, dann in die Ei-Masse und danach in Panko panieren und auf dem Blech ablegen. In der Fritteuse bei 180 Grad in Öl ausbacken.

Für das Pesto:
70 g Petersilie
50 g Parmesan
½ Zitrone, Abrieb
30 g Pinienkerne
100 ml Olivenöl
Meersalzfocken, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie, geriebenen Parmesan, Pinienkerne, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer in den Multizerkleinerer geben und mixen, so dass eine breiige Masse entsteht. Zum Schluss mit dem Abrieb einer halben Zitrone abschmecken.

Für die Garnitur:
Parmesan, zum Bestreuen
4 Cherrytomaten
2 kleine Olivenzweige
3 Lavendelzweige
3 EL Olivenöl

Cherrytomaten halbieren und als Garnitur verwenden. Parmesan über die Arancini reiben. Mit Kräutern garnieren und mit Öl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Hofmann

Tacos mit „Pulled Mushrooms“, rotem Coleslaw und gerösteten Erdnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Tacos:
200 g Masa Harina Maismehl
100 g Weizenmehl Typ 405, als Reserve
1 TL Salz
Neutrales Öl, zum Frittieren

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen. Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Mehl und Salz miteinander vermischen, dann das Ganze mit 60-80 ml heißem Wasser verkneten bis ein fester, nicht klebender Teig entstanden ist. Sollte der Teig nicht zusammenhalten, das Maismehl durch etwas Weizenmehl ersetzen. Den Teig kurz ruhen lassen.

Den Teig zu kleinen Kugeln formen, z.B. mit Hilfe eines Eisportionierers, und mit einer Tortillapresse oder einem Topf (mit Frischhaltefolie dazwischen) Tortilla plattdrücken. Tortillas kurz in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten bräunen. Anschließend mit einer Gabel mehrmals kurz einstechen. Tortillas in die Fritteuse heben und mit einem Holzlöffel oder einem Holzpfannenwender mittig nach unten drücken, bis sie ihre Form halten. Nach dem Frittieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Mushrooms:
200 g Kräuterseitlinge
1 Knoblauchzehe
5-10 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup
2 EL Sesamöl
2 EL edelsüßes Paprikapulver
1 EL rosenscharfes Paprikapulver
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen und mit einer Gabel zerrupfen, sodass sie der Textur von zerrupftem Hühnchen ähneln. In eine Auflaufform geben. Mit 5 EL Olivenöl, Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und gut durchmischen. Für ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Knoblauch abziehen und reiben. Mit Sojasauce, Ahornsirup und Sesamöl mischen. Marinade zu den Pilzen geben, vermischen und nochmals 5-10 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Die Pilze sollten gut mit der Würzung und der Marinade bedeckt sein. Bei Bedarf je etwas mehr der Zutaten verwenden.

Für die Mayonnaise:
1 Limette, Saft & Abrieb
2 Eier
1 EL mittelscharfen Dijonsenf
250-300 ml Distelöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Eier trennen und Eigelbe mit Senf, Salz und Zucker in ein schmales hohes Gefäß geben. Den Pürierstab bis zum Boden des Gefäßes führen und einschalten, dabei langsam das Öl einlaufen lassen. Nach und nach den Pürierstab vorsichtig nach oben ziehen. Limettenschale abreiben. Limette halbieren, auspressen und Mayonnaise mit Saft und Abrieb abschmecken.

Für den Krautsalat:
170 g Rotkohl ohne Strunk
3 große Karotten
1 Zitrone, Saft
100 g Mais, aus der Dose oder Glas
10 g Koriander
10 g Ingwer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotkohl waschen und in Streifen schneiden. Karotte schälen und raspeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mais, Kohl, Karotte und Zitronensaft mischen. 2-3 EL von der selbstgemachten Mayonnaise dazugeben und alles gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ingwer fein, Koriander grob hacken und zum Salat geben.

Für die Garnitur:
1 Limette
¼ Bund Koriander
10 g geröstete Erdnüsse

Erdnüsse grob hacken. Koriander zupfen. Limette aufschneiden.

Tacos mit Coleslaw und Pulled Mushrooms füllen. Mit Erdnüssen und etwas Koriander garnieren. Zwei aufgeschnittene Limettenspalten zur Garnitur dazu reichen.

Isabella Jorthan

Ricotta-Parmesan-Gnocchi mit Tomatensauce und Auberginenwürfeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:
250 g Ricotta
80 g Parmesan
1 Ei
100 g Mehl, universal, W 480
2 Zweige Petersilie
2 Zweige Kerbel
Mehl, für die Arbeitsfläche
Salz, aus der Mühle

Den Parmesan reiben und mit Ricotta, Ei und Mehl zu einem Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Gnocchi formen und diese in Salzwasser 3-4 Minuten köcheln. Gnocchi aus dem Kochwasser nehmen, abtropfen lassen und in einer Pfanne in Butter mit jeweils 4 EL frisch gehackter Petersilie und Kerbel wälzen.

Für die Tomatensauce:
400 g geschälte Tomaten aus der Dose
150 g Mozzarella
2 EL Butter
2 Zweige Basilikum
Heller Balsamicoessig, zum Abschmecken
1 TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne erhitzen und Zucker leicht karamellisieren. Strunk von den Tomaten entfernen und diese kleiner schneiden. Die grob geschnittenen Tomaten zufügen und durchschwenken. Auf kleiner Hitze ca. 5 Minuten schmoren. Gehackte Basilikumblätter und Mozzarella in Würfel geschnitten zugeben, durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Für die Auberginenwürfel:
1 Aubergine
200 g Maisstärke
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Auberginen würfeln zum Entwässern salzen und nach ca. 15 Minuten mit Küchenpapier trocken tupfen. In Maisstärke wälzen und in heißem Öl frittieren. Auf ein Küchenkrepp legen und salzen.

Für die Garnitur:
Parmesan, zum Garnieren
Basilikum, zum Garnieren

Parmesan reiben.

Gnocchi mit Tomatensauce auf Tellern anrichten und Auberginenwürfel darüber streuen. Mit frischem Basilikum und geriebenem Parmesan garnieren und servieren.