

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. Oktober 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Alexander Backes

Zweierlei vegetarische Çiğ Köfte mit Knoblauch-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

- Für die traditionellen Çiğ Köfte:** Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und fein reiben. Den Bulgur auf ein Tepsi-Blech geben. Dazu die Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten- und Paprikamark, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili und Isot geben. Etwa 10 EL kaltes Olivenöl hinzufügen und alles gut durchkneten. Beim Kneten ist es wichtig, den Bulgur samt den anderen Zutaten immer wieder mit den Händen zu verreiben. Das geriffelte Tepsi-Blech ist hierbei sehr hilfreich. Wenn nötig, immer wieder Wasser zufügen und den Bulgur mindestens 20 Min. kneten. Die Bulgurmasse ist fertig, wenn sie beim Zusammendrücken zusammenklebt.
- 2 Zwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 800 g passierte Tomaten
 - 3 EL Tomatenmark
 - 2 EL Paprikamark
 - 750 g Esmer-Köftelik-Bulgur
 - 100 ml Olivenöl
 - 1 ½ EL Isot (Paprikaschrot in Öl und Salz eingelegt)
 - 7 EL Nar Eksisi
 - 5 Zweige Minze
 - 5 Zweige Petersilie
 - 1 EL Chiliflocken
 - 1/3 EL Kreuzkümmel
 - ½ EL edelsüßes Paprikapulver
 - ½ EL Currypulver
 - ½ EL Knoblauchpulver
 - 1 ½ EL Salz
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Die Petersilie und Minze abrausen, trocken wedeln und fein hacken. Dann Petersilie und Minze zur Teigmasse geben und mit etwas Wasser einkneten. Die Masse mit Paprikapulver, Granatapfelsauce, Currypulver und Knoblauchpulver abschmecken. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
- Nun aus der Masse mit den Händen Walnussgroße Stücke rollen und so in der Hand zusammendrücken, dass eine längliche Rolle entsteht. Etwas Teigmasse für das Köfte-Sushi beiseitelassen.
- Für die Çiğ Köfte-Sushirollen:** Die Dürüm-Warps auslegen, mit Chicorée-Blättern belegen, die zuvor zubereitete Çiğ Köfte-Masse (s.o.) vorsichtig darauf streichen und jeweils zu einer Sushirolle formen. Dann in 3-4 cm große Stücke schneiden. Auf einem Teller zusammen mit den klassischen Çiğ Köfte servieren.
- 1 Packung Dürüm-Wraps
 - Çiğ Köfte-Masse, nach Bedarf
 - 5 Chicorée-Blätter
- Für den Knoblauch-Joghurt:** Die Knoblauchzehen abziehen und sehr fein hacken. Petersilie abrausen, trocken wedeln und fein hacken. Dann den Joghurt mit Knoblauch und Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 500 g Naturjoghurt, 1,5 % Fettgehalt
 - 3 Knoblauchzehen
 - 1 Bund Petersilie
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Chicorée waschen, vom Strunk befreien und 5 Blätter abnehmen. Petersilie und Minze abrausen, trocken wedeln und fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL des Saftes auffangen. Nun die Salatblätter auf einem Teller verteilen und die Çiğ Köfte auf die Blätter geben. Die Çiğ Köfte mit Zitronensaft beträufelt. Etwas Petersilie, Chili und Minze darüber streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.
- 1 Zitrone
 - 1 Chicorée
 - 5 Zweige Petersilie
 - 5 Zweige Minze
 - 7 EL Nar Eksisi
 - Chiliflocken, zum Abschmecken



Lisa Vogel

Gefüllter Portobello mit Pastinakencreme, Preiselbeerkompott und Chili-Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den Portobello:

2 große Portobello-Pilze
400 g Spinat
2 mittelgroße Schalotten
120 g gekochte Cannellini-Bohnen
2 TL Olivenöl
50 ml Gemüsefond
1 TL Balsamico-Essig
3 Zweige Rosmarin
4 Zweige flachblättrige Petersilie
1 EL Semmelbrösel
1 EL frische Hefe
½ TL Meersalz
½ TL schwarzer Pfeffer

Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Pilze putzen und mit der Pilzkappe verkehrt herum auf ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen. 1 TL Olivenöl mit Balsamico-Essig, ¼ TL Meersalz und ¼ TL schwarzem Pfeffer verquirlen. Die Pilze mit der Mischung bestreichen und 10 - 15 Min. backen.

Die Schalotten abziehen und fein hacken. In einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur die Schalotten im restlichen Olivenöl 5 - 10 Min.

garen, bis sie leicht braun und duftend sind. Rosmarin und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und ½ TL Rosmarin und 1 EL Petersilie fein hacken. Rosmarin zu den Schalotten geben und weitere 2 Min. garen.

Den Fond in einem Topf erhitzen. Nun den Spinat waschen, verlesen und in den Fond geben. Vom Herd nehmen, sobald der Spinat zu welken beginnt. Dann den Spinat herausnehmen und fein hacken.

Den Spinat in eine große Schüssel geben und die Schalotten-Mischung, Bohnen, Petersilie, Semmelbrösel, Hefe, das restliche Meersalz und Pfeffer unterheben. Die Pilze aus dem Ofen nehmen, mit der Mischung befüllen und weitere 10 Min. backen.

Für die Pastinakencreme:

250 g Pastinaken
300 ml vegane Sahne
30 ml Hafermilch
2 EL Walnussöl
Muskatnuss, nach Bedarf
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Pastinaken schälen, von Enden befreien, halbieren und jeweils den harten Innenteil entfernen. Die Pastinaken grob zerkleinern und im kochende Wasser circa 20 Min.

weichkochen. Dann die Pastinaken abschöpfen und mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Dabei das Walnussöl, die Sahne, Milch und eine großzügige Prise Muskatnuss untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Preiselbeeren:

250 g ungezuckerte Preiselbeeren, aus dem Glas
1 Zitrone
30 g Agavendicksaft

Die Preiselbeeren durch ein Küchensieb abgießen und abtropfen lassen. Circa 50 g Preiselbeeren mit einem Gemüse- oder Kartoffelstampfer möglichst fein stampfen. Mit den restlichen Preiselbeeren vermengen und mit 50 ml Wasser und Agavendicksaft in einem Topf geben und circa 10 Min. köcheln lassen. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Dann das Kompott mit einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.

Für die Walnüsse:

50 g Walnüsse
1 kleine, rote Chilischote
1 TL Avocadoöl
1 Prise Himalaya-Salz

Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Die Nüsse mit etwas Chili, Öl und Salz mischen und 8 Min. bei 120 Grad Ober- und Unterhitze im Ofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Riccarda Schröter

Spinat-Käseknödel mit Pilzrahm und Honig-Tomaten aus dem Ofen

Zutaten für zwei Personen

Für die Knödel:

150 g Babyspinat
1 kleine Schalotte
150 g Weißbrot
100 g Bergkäse
100 ml Milch
2 EL Butter
25 g Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auch 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Milch in einem Topf lauwarm erhitzen. Das Brot fein würfeln und in eine Schüssel geben. Milch darüber gießen und circa 10 Min. ziehen lassen. Nun die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Spinat verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten und kurz den Spinat dazugeben. Spinat nach 2 Min. wieder herausnehmen und abkühlen lassen. Den Käse grob reiben. Dann Ei, Mehl, Zwiebel, Spinat und Käse zum Brot geben und mit den Händen verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Klarsichtfolie auslegen die Masse darauf geben und mit Hilfe der Folie eine Rolle formen und einrollen. Nun die Rolle aus der Klarsichtfolie nehmen, in Alufolie einwickeln und die Enden gut verschließen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Knödelrolle für 15 Min. in das noch siedende Wasser geben. Anschließend herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Für den Pilzrahm:

350 g gemischte Pilze
1 Schalotte
½ Knoblauchzehe
1 EL Butter
120 ml Sahne
20 ml Weißwein
50 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Pfanne Butter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin anbraten, dann Pilze zugeben und etwa 5 Min. mitbraten.

Anschließend mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen. Sahne nach und nach dazugeben und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Honigtomaten:

150 g kleine Strauchtomaten
1 EL flüssigen Honig
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten waschen und abtrocknen. Mit Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und bei 160 Grad für 10-15 Min. in den Ofen geben. Anschließend herausnehmen und anrichten.

Für die Garnitur:

¼ Bund Petersilie

Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken

Den Pilzrahm mittig auf den Teller platzieren, 3 Knödelscheiben draufsetzen und mit der Petersilie garnieren.



Günter Brag

Dreierlei Gemüsenudeln mit cremigen Champignons und Zwiebelsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Champignons:

250 g braune Champignons
250 g weiße Champignons
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Crème fraîche
50 ml Rapsöl
50 ml Chili-Öl
3 Zweige Liebstöckel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Champignons putzen und halbieren.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein hacken. Liebstöckel abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel kurz darin anschwitzen, die Pilze zugeben und 10 Min. bei mittlerer Temperatur garen. Crème fraîche einrühren und mit Olivenöl, Liebstöckel und Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

4 rote Zwiebeln
100 ml Balsamico
250 ml Gemüsefond
100 g Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln abziehen und in acht Spalten schneiden.

Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren und im Anschluss mit Gemüsefond und dem Balsamico ablöschen. Das Ganze ohne Deckel 5 Min. bei geringer Temperatur einkochen. Anschließend die Zwiebspalten hinzufügen und die Sauce nochmals einige Minuten reduzieren lassen.

Für die Gemüsenudeln:

1 großer Rettich
2 große Möhren
2 Zucchini
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rettich und Möhren schälen und von den Enden befreien. Zucchini ebenfalls von den Enden befreien. Das Gemüse waschen und mit einem Julieneschneider in Streifen ziehen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsestreifen 10 Min. bei mittlerer Temperatur garen. Das Gemüse sollte etwas „Biss“ behalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnierung:

3 Zweige Petersilie

Die Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken.

Die Gemüsenudeln mit einer Gabel nestförmig auf die Teller geben und die Pilze in der Mitte anrichten. Die Sauce darüber geben, Petersilie darauf streuen und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Oktober 2021 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Knödel auf Paprikakraut

Zutaten für zwei Personen

- Für das Kraut:** Die Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in grobe Stücke teilen. Diese zusammen mit dem Fond in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Den Saft durch ein Tuch in einen Topf pressen. Zwiebel abziehen, in dünne Streifen schneiden und in heißem Schmalz anschwitzen. Mit Zucker bestreuen, um die Zwiebeln etwas zu karamellisieren. Kraut zufügen und mit anschwitzen. Paprikapulver untermischen. Die Kartoffel schälen und fein reiben. Paprikasaft zum Kraut gießen, fein geriebene Kartoffel unterrühren und das Kraut unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Temperatur circa 20 Min. köcheln lassen.
- 1 kleine Kartoffel
 - 3 rote Paprikaschoten
 - 400 g Sauerkraut
 - 1 Zwiebel
 - 50 g Butter
 - 2 EL Butterschmalz
 - 400 ml Gemüsefond
 - 2 EL Zucker
 - 1 EL edelsüßes Paprikapulver
 - 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- Für die Knödel:** Die Brötchen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch in einem Topf erhitzen und über die Brotwürfel gießen, umrühren und 20 Min. zugedeckt ziehen lassen. Käse fein würfeln. Kräuter abrausen, trocken wedeln und fein hacken. Zwiebel abziehen und ½ in feine Würfel schneiden. Dann den Räuchertofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Räuchertofu darin andünsten. Anschließend zum eingeweichten Brot geben. Ei, Kräuter, Käse, Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss zugeben. Alles gut vermengen. Aus der Masse, am besten mit angefeuchteten Händen, etwas 4 kleine Knödel formen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Knödel etwas flach drücken und im heißen Schmalz circa 10 Min. von beiden Seiten goldbraun braten.
- 125 g altbackene Brötchen
 - 1 Zwiebel
 - 25 g Räuchertofu
 - 75 g Bergkäse
 - 1 Ei
 - 25 g Butterschmalz
 - 15 g Butter
 - 150 ml Milch
 - ½ Bund gemischte Kräuter (z.B. Estragon, Schnittlauch, Kerbel, Petersilie)
 - Muskatnuss, zum Abschmecken
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kraut auf die Teller geben, die Knödel daraufsetzen und servieren.