

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juli 2025**
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Julius Kuschel

Ofen-Aubergine mit selbstgemachter Harissa, Tahin-Joghurt, gekochtem Ei, roten Zwiebeln und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Harissa-Paste:

1 rote Spitzpaprika

1 Knoblauchzehne

6 milde getrocknete, rote Chilischoten

½ EL Koriandersamen

1TL Kreuzkümmelsamen

¼ TL Salz

3 EL Olivenöl

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Chilischoten in Wasser einweichen. Paprika halbieren und 20 Minuten im Ofen garen. Korianderkörner und Kreuzkümmelsamen in der Pfanne anrösten und im Mörser fein zermahlen. Knoblauch abziehen und mit dem Salz im Mörser zerreiben. Die eingeweichten Chilis dazugeben und mit Olivenöl zu einer glatten, cremigen Paste verrühren. Die gegarte Paprika ohne Schale grob hacken, im Mörser zereiben und zur Harissa Paste dazurühren.

Für die Aubergine:

1 große Aubergine

2 EL selbstgemachte Harissa-Paste,

von oben

2 TL Reisessig

2 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Aubergine waschen und halbieren, die Hälften bis kurz vor den Strunk halbieren und kreuzweise einschneiden. Aubergine mit Öl einstreichen, salzen und in den vorgeheizten Ofen legen.

Harissa und Reisessig verrühren. Auberginen mit der Gewürzpaste einstreichen und ca. 15 Minuten im Ofen garen.

Für Tahin-Joghurt:

½ Zitrone, Saft

2 EL Granatapfelkerne

250 g Joghurt, 3,5 % Fett

2 EL Tahin

1 TL mittelscharfer Senf

½ Bund glatte Petersilie

Salz, aus der Mühle

Joghurt mit Tahin und Senf gut verrühren und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Petersilie fein hacken und 2 EL Granatapfelkerne und als Garnitur über den Joghurt geben.

Für das Ei:

2 Eier

Eier 5 Minuten kochen, dann abschrecken und pellen.

Für die Zwiebeln:

1 rote Zwiebel

1 Zitrone, Saft

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. In einer Schale mit Zitronensaft beträufeln und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für das Pfannenbrot:

1 EL Joghurt, 3,5 % Fett

1 EL Olivenöl

260 g Weizenmehl, Typ 450

4 g Trockenhefe

½ TL Zucker

½ TL Salz

Trockenhefe und Zucker mit 150 ml warmem Wasser mischen und 5 Minuten stehen lassen. Restliche Zutaten dazugeben und mit einem Löffel vermengen. Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und 5 Minuten gehen lassen. Dann den Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Den ausgerollten Teig in eine heiße Pfanne geben. Bei hoher Stufe ohne Fett und mit geschlossenem Deckel von beiden Seiten 1-2 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tamara Föhr

Tagliatelle al limone mit gegrillten Artischockenherzen

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

1 EL Olivenöl
300 g Hartweizengrieß
1 Prise Meersalz + Salz für das Kochwasser

140 ml kaltes Wasser mit restlichen Zutaten vermengen und 2-3 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig für mindestens 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Teig mit der Nudelmaschine oder einem Nudelholz 1-2 mm dick ausrollen. Bei Bedarf etwas mit Mehl bestäuben. Teig zu gleichmäßigen, 2-3 cm breiten Tagliatelle schneiden.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Nudeln 2-3 Minuten kochen. Abschöpfen und direkt in die Sauce geben. Wichtig: Die Nudeln lieber zu kurz als zu lang im Wasser lassen, sie ziehen in der Sauce noch etwas nach.

Für die Sauce:

2 Knoblauchzehen
2 Zitronen, Abrieb & Saft
50 g Montello
50 g Butter
100 ml Sahne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und hacken. Die Schale beider Zitronen abreiben, dann den Saft aus einer Zitrone auspressen.

Butter bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne schmelzen und darin den gehackten Knoblauch leicht andünsten. Sobald er duftet, den Zitronensaft und den Abrieb dazu geben und bei leichter Hitze ziehen lassen.

Montello reiben. Sahne und Montello dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf etwas Nudelwasser dazu geben, um die Konsistenz der Sauce zu beeinflussen.

Für die Artischocke:

6 Artischockenherzen aus dem Glas, in Wasser eingelegt
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Artischockenherzen abtropfen lassen, vorsichtig abtupfen. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und Artischockenherzen darin kurz und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb
10 g Montello
1-2 Zweige Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gericht mit geriebenem Montello, Zitronenabrieb und Basilikumblättern garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Erdt

Asiatische Reisbandnudelsuppe mit Gemüse, paniertem Räuchertofu, frittiertem Sauerkraut und knusprigem Reispapier

Zutaten für zwei Personen

Für die Reisbandnudelsuppe:

100 g breite Reisbandnudeln, für Phở
 4 Kräuterseitlinge
 1 Pak Choi
 1 kleine Zucchini
 1 Möhre
 50 g Sojasprossen
 3 Stangen Frühlingszwiebel
 1 rote Chilischote
 3 cm Ingwer
 ½ Zitrone, Saft
 2 EL vegetarische Hoisinsauce
 2 TL dunkle Misopaste
 40 ml Sojasauce
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 ½ Bund Koriander

Den Ingwer in Streifen schneiden und in einem Topf mit etwas Pflanzenöl anbraten. Kräuterseitlinge putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und zum Ingwer geben. Frühlingszwiebeln und Chili putzen und in feine Ringe schneiden. Etwas Grün der Frühlingszwiebel für die Garnitur beiseitestellen. Chili und Frühlingszwiebel mit anbraten. Misopaste, Hoisinsauce und Sojasauce hinzugeben und mit Wasser auffüllen. Das Ganze etwas reduzieren lassen.

Pak-Choi-Blätter vom Stiel lösen. Zucchini und Möhre durch den Spiralschneider drehen. Reisnudeln nach Packungsanleitung kochen. Zucchini und Möhre zum Sud geben und bissfest kochen. Suppe mit Zitronensaft abschmecken. Koriander fein hacken. Suppe mit Sojasprossen, Koriander, Frühlingszwiebel und Pak-Choi-Blättern garnieren.

Für den paniereten Tofu:

1 Block geräucherter Tofu
 1 Ei
 50 ml Milch
 Pflanzenöl, zum Frittieren
 50 g Mehl
 50 g Panko
 1 EL schwarzer Sesam
 1 EL heller Sesam
 3 TL rosenscharfes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Tofu in gleichmäßige Würfel schneiden. Mehl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Panko und Sesam miteinander vermengen. Ei und Milch verquirlen. Eine Panierstraße bereitstellen. Tofu zunächst in der Mehlmischung, anschließend in Ei und zum Schluss in der Panko-Sesam-Mischung wenden. Tofu in Pflanzenöl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das frittierte Sauerkraut:

100 g Sauerkraut
 Pflanzenöl, zum Frittieren

Sauerkraut mit einer Schere zerkleinern. Anschließend trockentupfen und im heißen Öl frittieren. Vor dem Servieren gut abtropfen lassen.

Für den Reispapierchip:

2 Reispapierblätter
 Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Reispapier mit einer Schere zerkleinern. Reispapier im heißen Öl frittieren bis es aufploppt, herausnehmen, abtropfen lassen und vor dem Servieren salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anna Müller

Tofustreifen mit gebratenem Gemüse, Erbsen-Minz-Püree, gerösteten Kichererbsen und Zitronen-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die gerösteten Kichererbsen:

240 g Kichererbsen, abgetropft aus der Dose
 1 EL Olivenöl
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 Prise Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kichererbsen ggf. abgießen, abspülen und gut mit einem Küchenpapier abtrocknen. Gewürze miteinander vermengen. Kichererbsen mit Öl und Gewürzen vermengen, salzen und pfeffern und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im Ofen ca. 25 Minuten rösten bis sie knusprig sind. Zwischendurch wenden.

Für die Tofustreifen:

250 g fester Natur-Tofu
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 1 TL Tomatenmark
 2 EL Olivenöl + 1 EL Olivenöl zum Braten
 ½ TL getrockneter Thymian
 1 TL getrockneter Oregano
 ½ TL getrockneter Rosmarin
 1 TL eselsüßes Paprikapulver
 1 Prise Chiliflocken
 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tofu gut ausdrücken. Dafür zwischen zwei Küchentücher legen und überschüssiges Wasser ausdrücken. Wenn vorhanden, kann auch eine Tofupresse verwendet werden. Tofu anschließend in 1 cm dicke Streifen schneiden. In einer Schüssel 1 EL Zitronensaft, Olivenöl, Tomatenmark, Gewürze, Kräuter und fein gehackten Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu in der Marinade einige Minuten ziehen lassen. Tofustreifen in wenig Öl rundherum goldbraun braten.

Für das gebratene Gemüse:

1 kleine Zucchini
 1 rote Paprika
 1 kleine Aubergine
 1 Karotte
 1 EL Olivenöl
 2 Zweige Thymian
 2 Zweige Oregano
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin ca. 8-10 Minuten bissfest braten. Mit Salz, Pfeffer und frisch gezupften Kräutern würzen.

Für das Erbsen-Minz-Püree:

250 g TK-Erbsen
1 kleine Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
1 EL Butter
50 ml Gemüsefond
2 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und zusammen mit den Erbsen in gesalzenem Wasser 4-5 Minuten blanchieren. Minze hinzugeben und kurz mitkochen. Anschließend Wasser abgießen. Butter hinzugeben und mit etwas Gemüsefond fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für das Zitronenöl:

½ Zitrone, Saft & Abrieb
3 EL mildes Olivenöl
1 Prise Salz

Öl mit Salz, Zitronenabrieb und einem Spritzer Zitronensaft verrühren und bis zum Servieren ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.