

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. November 2024** ▪
Tagesmotto „Vegan Gourmet“ mit Nelson Müller



Anneke Bohlen

**Knuspriges Kichererbsen-Tempeh an Baba Ganoush,
Bulgur, Petersiliensalat, scharfem Öl, Papadam und
Limettenperlen**

Zutaten für zwei Personen

Für das Tempeh:

200 g neutrales Kichererbsen-Tempeh
1 Limette, Saft & Abrieb
100 ml Pflanzenmilch, z.B. ungesüßte
Mandelmilch
3 EL Sojajoghurt
3 EL Agavendicksaft
3 EL Kichererbsenmehl
5 EL Panko
Pflanzenfett, zum Frittieren
½ TL Cayennepfeffer
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Tempeh in die gewünschte Größe zuschneiden und salzen. Anschließend mit Kichererbsenmehl bestäuben, durch die Milch ziehen und mit Pankobröseln rundherum ummanteln. Tempeh in 165 Grad heißem Fett goldbraun ausfrittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Sojajoghurt und Agavendicksaft mit Limettensaft und -abrieb, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren und den Tempeh kurz vorm Servieren mit der Marinade überziehen.

Für das Baba Ganoush:

2 Auberginen
1 Knoblauchzehe
2 Limetten, Saft & Abrieb
1 EL helles Tahin
2 EL Olivenöl
Ggf. Kichererbsenmehl, zum Andicken
½ TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Cayennepfeffer
Salz aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Auberginen waschen und halbieren. Das Fruchtfleisch kreuzweise tief einschneiden, ohne die Schale zu verletzen, und mit Olivenöl einreiben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad für 20 Minuten weich garen. Anschließend das Fruchtfleisch mit einem Löffel abnehmen.

Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch, Tahin und Olivenöl zusammen mit dem Auberginenfleisch in einen Blitzhacker geben und zu einer sehr feinen Masse pürieren. Sollte die Masse zu flüssig sein, etwas Kichererbsenmehl hinzugeben.

Auberginenpüree mit Koriander, Kreuzkümmel, Saft und Abrieb der Limetten, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Bis zum Servieren in einem Topf leicht erwärmen.

Für den Bulgur:

100 g Bulgur
¼ Salatgurke
8 Cocktailtomaten
2 Limetten, Saft & Abrieb
2 EL Granatapfelkerne
½ Bund Minze
1 EL Agavendicksaft
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bulgur in doppelter Menge gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten weichkochen, im Anschluss in einem Sieb abtropfen lassen und in ein Gefäß geben. Salatgurke waschen, schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Tomaten waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Gurke und Tomaten in feine gleichmäßige Würfel schneiden und zusammen mit den Granatapfelkernen zum Bulgur geben. Minze feinhacken und untermischen.

Bulgur kräftig mit Limettensaft sowie Abrieb, Agavendicksaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

- Für den Petersiliensalat:** Petersilie waschen, trockenschleudern und sehr fein hacken.
 1-2 Bund krause Petersilie Sonnenblumenkerne grob hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.
 1 rote Zwiebel Zwiebel abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.
 1 Limette, Saft & Abrieb Petersilie zusammen mit den Sonnenblumenkernen und den
 1 EL Sonnenblumenkerne Zwiebelwürfeln vermengen und mit Agavendicksaft, Olivenöl, Saft und
 ½ TL Agavendicksaft Abrieb der Limette, Salz und Pfeffer würzen.
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das scharfe Öl:** Das Öl mit den Gewürzen vermengen und ziehen lassen.
 30 ml Olivenöl
 ¼ TL Tomatenpulver
 ¼ TL Tomatenflocken
 1 Prise Knoblauchpulver
 1 Prise gemahlene Koriander
 ½ TL Cayennepfeffer
 ½ TL Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
- Für das Papadam:** Kichererbsenmehl zusammen mit Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz in einer
 250 g Kichererbsenmehl Schale vermischen. Danach schrittweise 100 ml Wasser hinzufügen und
 Pflanzenöl, zum Frittieren zu einer homogenen Masse verkneten. Der Teig sollte nicht mehr am
 1 TL ganzer Schwarzkümmel Handballen oder der Unterlage kleben bleiben.
 1 TL gemahlene Kreuzkümmel Vom Teig walnussgroße Stücke abtrennen, mit wenig Öl beträufeln und
 1 Prise Cayennepfeffer zwischen zwei Backpapierblätter sehr dünn ausrollen. Teigplatte nach
 2 TL Salz Belieben ausstechen, mit Schwarzkümmel bestreuen, etwas festdrücken,
 1 Prise Pfeffer aus der Mühle und in der Fritteuse bei 165 Grad goldbraun ausfrittieren.
 Das fertige Papadam auf einem Küchentrepp trocknen lassen und mit
 Cayennepfeffer bestäuben.
- Für die Limettensaftperlen:** Öl für 30 Minuten im Gefrierschrank lagern.
 150 ml Limettensaft Limettensaft in einen Stieltopf und zusammen mit dem Agavendicksaft
 2 EL Agavendicksaft und dem Agar Agar aufkochen. Die Masse kurz abkühlen lassen und in
 1 gestrichene TL Agar Agar eine kleine Spritzflasche geben. Tröpfchenweise Saft in das kalte Öl
 500 ml kaltes Pflanzenöl träufeln und die Perlen sofort mit einem Sieb herausheben.
- Das Baba Ganoush auf einen Teller streichen, mit dem Bulgur, dem Petersiliensalat, dem scharfen Öl, den Granatapfelkernen, Limettenperlen und dem Papadam garnieren. Den Tempeh mittig aufsetzen und servieren.



Christina Fink

Couscous-Rolle mit Kürbis, Walnussauce, Sumach-Mayonnaise, Grünkohl-Chips und Chili-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Couscous-Rolle:

150 g Couscous
100 g Hokkaido-Kürbis
4 rote kernlose Trauben
1 Orange, Abrieb
150 ml Orangensaft
100 ml Gemüsefond
2 EL Haselnussmus
50 ml Essig
10 Haselnüsse
4 getrocknete Aprikosen
4 getrocknete Feigen
2 Zweige glatte Petersilie
1 Prise gemahlene Nelken
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

100 ml Wasser und Essig mit Zucker und ein wenig Salz aufkochen und vom Herd nehmen. Kürbis fein hobeln, in die Flüssigkeit geben und 30 Minuten ziehen lassen.

Orangensaft mit Gemüsefond aufkochen, Couscous und gemahlene Nelken hineingeben, umrühren, mit einem Deckel verschließen und ziehen lassen. Haselnüsse klein hacken und in einer Pfanne oder im Ofen rösten. Aprikosen, Feigen, Haselnüsse, Trauben und Petersilie fein würfeln und zusammen mit dem Haselnussmus und Orangenabrieb zum Couscous geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Frischhaltefolie zu einer ca. 3 cm dicken Rolle drehen. Auf einem weiteren Stück Frischhaltefolie den Kürbis überlappend auslegen. Die Couscous-Rolle auswickeln und im Kürbis einrollen.

Für die Walnussauce:

100 g Walnüsse
½ Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
200 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle

Walnüsse in einem Topf rösten. Knoblauch abziehen, dazugeben, Gemüsefond hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Alles mit dem Zitronensaft und Salz mixen bis eine cremige Sauce entstanden ist. Eventuell etwas Gemüsefond nachgießen.

Für die Sumach-Mayonnaise:

1 Zitrone, Abrieb
50 ml Sojamilch
1 TL Senf
1 TL Sumach
150 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle

Sojamilch, Senf und Salz in ein hohes dünnes Gefäß geben und gut mixen. Langsam das Öl einlaufen lassen, weitermixen und etwas stampfen bis eine Mayonnaise entstanden ist. Mit Sumach, Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Grünkohl-Chips:

1 Stängel Grünkohl
½ TL gemahlene Kreuzkümmel
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Öl mit Salz und dem Kreuzkümmel in einer Schüssel mischen.

Grünkohlblätter vom Stängel zupfen und im Öl wenden. Auf einem Backblech verteilen und bei 180 Grad Heißluft in den Ofen geben und darauf achten, dass die Blätter nicht zu braun werden.

Für das Chili-Öl: Chili feinhacken. Öl in einem Topf erhitzen und Chili und Tomatenmark einrühren. Topf vom Herd nehmen und ziehen lassen. Durch ein Sieb geben.
1 rote Chilischote
1 TL Tomatenmark
100 ml neutrales Öl

Für die Garnitur: Essbare Blüten, Microgreens und Kresse zum Anrichten verwenden.
1 Feige Feige vierteln und als Garnitur verwenden.
Essbare Blüten
Microgreens
Kresse

Die Mayonnaise und die Grünkohl-Chips auf der Couscous-Rolle drapieren, die Walnusssauce daneben gießen und ein paar Tropfen Chili-Öl hineingeben und servieren.



Tung Nguyen

Kräuter-Risotto mit Pilz-Süßkartoffel-Päckchen im Filoteig, Kürbis-Röllchen gefüllt mit Süßkartoffel, Rucola-Aioli und frittierten Kapern

Zutaten für zwei Personen

Für das Kräuter-Risotto:

200 g Risottoreis
2 Knoblauchzehen
1 Schalotte
2 Salzzitronen
100 g Margarine
100 ml veganer Weißwein
500 ml Gemüsefond
10 Zweige Estragon
10 Zweige Kerbel
5 Zweige glatte Petersilie
5 Zweige Basilikum
1 EL Stärke, zum Andicken
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Risottoreis hinzugeben, weiter kurz anbraten, mit Weißwein ablöschen und Gemüsefond nach und nach einfüllen, ab und zu rühren, bis das Risotto gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter waschen, abtrocknen und klein schneiden. Die Schale der Salzzitronen fein hacken.

Stärke mit zwei Esslöffeln Gemüsefond mischen und mit den Kräutern und der Margarine in das Risotto rühren, bis die Konsistenz cremig ist.

Für das Pilz-Süßkartoffel-Päckchen:

1 Blatt Filoteig
100 g Natur-Tofu
1 Süßkartoffel
100 g braune Champignons
100 g Shiitake
100 g Steinpilze
4 getrocknete Tomaten, in Olivenöl
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Margarine
1 EL Ahornsirup
10 Zweige Oregano
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL geräuchertes Paprikapulver
2 Msp. scharfes Chilipulver
Pflanzenöl, zum Braten
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze dünn und klein schneiden. Tofu zerkleinern und eingelegte getrocknete Tomaten klein hacken.

Knoblauch und Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Pilze hinzugeben, weiter anbraten bis die Pilze kein Wasser mehr haben. Tofu und Tomaten hinzugeben, weiter braten und mit edelsüßem Paprikapulver, geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Oregano klein schneiden und unterrühren.

Süßkartoffel schälen, klein würfeln und im Salzwasser garkochen. Dann in einen Becher geben und mit Ahornsirup und Chili mit einem Stabmixer gut pürieren. Der Geschmack soll süß-scharf sein. Die Masse in einen Spitzbeutel geben.

Pilzmasse in eine Kugelform bringen, mit Süßkartoffelpüree füllen, auf den Filoteig geben und ein Päckchen formen. Dann in der Fritteuse bei 180 Grad ausbacken bis der Teig goldbraun ist.

Für die Kapern:

10 Kapern Nonpareilles
Öl, zum Frittieren

Kapern in der Fritteuse in heißem Öl frittieren bis sie knusprig sind. Herausheben und gut abtropfen lassen.

Für die Kürbis-Röllchen: Kürbis in dünne Scheiben hobeln. Apfelsaft, eine Prise Salz und Piment d'Espelette in einer Pfanne aufkochen lassen. Dann den Sud in eine Schüssel geben und die Kürbisscheiben in dem Sud ziehen lassen.
1 Hokkaido-Kürbis
300 ml Apfelsaft
2 EL Zitronen-Olivenöl
1 TL Piment d'Espelette
Salz, zum Abschmecken
Vor dem Servieren, die Scheiben aus dem Sud nehmen und mit Zitronen-Olivenöl abschmecken. Dann einrollen.

Für die Aioli: Knoblauch abziehen. Rucola gut waschen, trocknen und grob hacken. Alle Zutaten, bis auf das Öl, in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab mixen. Langsam das Öl einträufeln lassen und zu einer Aioli hochziehen. Sauce in eine Portionierflasche füllen.
150 g deutscher Rucola
2 Knoblauchzehen
½ Limette, Saft
150 ml Sojamilch
1 TL mittelscharfer Senf
300 ml Rapsöl
1 TL Piment d'Espelette
Salz, zum Abschmecken

Für die Garnitur: Kresse als Garnitur verwenden.
Basilikum-Kresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.