

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Oktober 2024** ▪
ChampionsWeek ▪ **"Mein Gemüsestar" mit Robin Pietsch**



Robin Lursky

Zucchini: Zucchini-Ziegenkäse-Cannelloni auf Zucchini-Knoblauchcreme, Zucchini-Carpaccio, Zucchini-Chips und Walnuss-Honig-Schaum

Zutaten für zwei Personen

Für die Cannelloni:

- 1 grüne Zucchini
- 1 gelbe Zucchini
- 1 Zitrone, Schale & Saft
- 150 g Ziegenfrischkäserolle
- 1 EL Honig
- 1 EL gehackte Walnüsse
- 1 Zweig Oregano
- 1 Zweig Minze
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zucchini längs mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Diese Streifen kurz in kochendem Wasser blanchieren, damit sie weich und biegsam werden. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Ziegenkäse mit gehackten Walnüssen, etwas Honig, feingehackten Oregano, feingehackter Minze, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. 2-3 Zucchiniestreifen leicht überlappend nebeneinanderlegen und einen Löffel der Ziegenkäse-Walnuss-Füllung in der Mitte platzieren. Zucchiniestreifen vorsichtig zu Cannelloni aufrollen und beiseitestellen.

Für die Zucchini-Knoblauchcreme:

- 1 grüne Zucchini
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 75 g Ricotta
- 75 g Schmand
- 50 g Pinienkerne
- 2 Zweige Thymian
- 30 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Zucchini in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl braten. Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Schalotte, Knoblauch und Thymian dazugeben und alles braten, bis die Zucchini weich ist. Zucchiniwürfel zusammen mit Ricotta, Schmand und Pinienkernen in einen Mixer geben und zu einer glatten Creme mixen. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Für das Carpaccio:

- 1 grüne Zucchini
- 1 gelbe Zucchini
- ½ Apfel
- 1 Zitrone, Saft
- 2 Zweige Minze
- 2 EL Apelessig
- Olivenöl, zum Beträufeln
- 1 EL Chiliflocken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel reiben. Zucchini mit dem Sparschäler in hauchdünne Scheiben schneiden. Scheiben auf einem Teller auslegen, mit Zitronensaft, Apelessig und Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer, Apfel, sowie Minze und Chiliflocken abschmecken. Carpaccio kurz marinieren.

Für die Chips: Parmesan reiben. Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden und mit Salz bedecken, um etwas Wasser zu entziehen. Mit einer Mehl-Parmesan-Ei-Speisestärke-Mischung panieren und in heißem Öl ausfrittieren. Ggf. Eiswürfel mit in den Teig geben.

- 1 gelbe Zucchini
- 1 Ei
- 50 g Parmesan
- 50 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Eiswürfel

Für den Schaum: Schalotte abziehen und feinschneiden. In Öl andünsten. Mit Sekt ablöschen. Sahne angießen und Honig sowie gehackte Walnüsse hinzugeben. Mit Tonkabohnenabrieb verfeinern. Mischung mit einem Pürierstab leicht aufschlagen, ggf. Lecithin einrühren, bis sie schaumig wird. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

- 1 Schalotte
- 50 ml Sahne
- 1 EL Honig
- 100 ml Sekt
- 50 g Walnüsse
- 1 Prise Tonkabohne
- 1 Msp. Lecithin
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Feigen aufschneiden und kurz in einer Pfanne mit Sojasauce und Zucker schwenken. Feigen als Garnitur verwenden.

- 1-2 Feigen
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Zucker

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Olga Held

Karotte: Karotten-Süppchen mit Kokosschaum und Garnelen, Crostini mit Karottengrün-Pesto, Karotten-Walnuss-Creme und Karotten-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g Karotten
2 Riesengarnelen, ohne Schale & Darm
1 Schalotte
1-2 cm Ingwer
100 ml Sahne
500 ml Gemüsefond
1 Prise Currypulver
1 EL Rapsöl
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Alles in Rapsöl andünsten. Curry darüber stäuben und kurz anrösten. Mit dem Gemüsefond ablöschen, einmal aufkochen und bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen.

Sahne dazu geben, kurz erwärmen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Suppe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garnelen in Olivenöl glasig braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kokosschaum:

100 ml Kokosmilch
1 Stange Zitronengras
1 Prise Salz

Kokosmilch mit dem Zitronengras und etwas Salz erwärmen und ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten aufschäumen. Kokosschaum auf die Suppe geben.

Für das Karottengrün-Pesto:

75 g Karottengrün
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
30 g Parmesan
50 g Pinienkerne
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und in grobe Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Karottengrün abbrausen, trockenwedeln und die Blätter von den Stielen zupfen. Karottengrün klein hacken.

Knoblauch, Pinienkerne, Karottengrün und Olivenöl in einen Standmixer füllen und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Parmesan fein reiben und mit Salz und Pfeffer unter die Masse geben. Kurz vor dem Anrichten mit 1 EL Zitronensaft abschmecken.

Für die Chips:

1 Karotte
3 Stiele Karottengrün
½ Bund glatte Petersilie
300 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle

Karotte in sehr feine Scheiben hobeln. Petersilie von den Stielen entfernen und das Karottengrün von den Stielen befreien.

Im heißem Butterschmalz einzeln frittieren und mit Salz bestreuen.

Für das Karotten-Walnuss-Crostini:

½ Baguette
1 Karotte
1 Schalotte
½ Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
1 Zitrone, Saft
50 g Frischkäse
50 g Crème fraîche
1 EL Butter
1-2 Zweige glatte Petersilie
50 g Walnüsse
1 EL Olivenöl
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Baguette in Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne goldbraun rösten. Schalotte und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden, in Butter anschwitzen und abkühlen lassen. Karotte fein raspeln. Walnüsse in der Pfanne mit dem Zucker karamellisieren lassen und nach dem Abkühlen grob hacken.

Eine Messerspitze Ingwer reiben. 1 TL Zitronensaft auspressen. Petersilie hacken, sodass 2 EL entstehen. Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karottengrün-Pesto auf dem Baguette verteilen. Anschließend die Karottencreme darauf geben und die Chips drauf verteilen.

Für die Garnitur:

1 gelbe Karotte
1 TL Butter
1 EL Zucker

Karotte schälen und Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Zucker und Butter schwenken. Als Rose einrollen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** (tropische) aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen.

(Stand Oktober 2024)

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie



Hannes Brandacher

Blumenkohl: Blumenkohlpüree & Blumenkohlcreme & Gebratener Blumenkohl & Gebackener Blumenkohl mit Eierbröseln, frittierten Blumenkohlblättern und Soja-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Blumenkohlpüree:

400 g weißer Blumenkohl
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 50 g Butter
 25 ml Sahne
 1-2 EL Honig
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Blumenkohl in Salzwasser blanchieren. Anschließend ausdampfen lassen und mit den anderen Zutaten in einem Topf kurz mit Butter angehen lassen. Dann mit dem Standmixer zu einem feinen, glatten Püree verarbeiten. Püree wieder in den Topf geben und warmstellen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und auf die leicht süßliche, aber zitronige Note achten.

Für die Blumenkohlcreme:

100 g weißer Blumenkohl
 50 g Natur-Tofu
 2 Knoblauchzehen
 30 g Crème fraîche
 20 ml Sahne
 1 TL Honig
 ¼ Bund Schnittlauch
 ¼ Bund Basilikum
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den blanchierten Blumenkohl mit den anderen Zutaten in einem Standmixer glatt mixen.

Für den gebratenen Blumenkohl:

250 g kleine Blumenkohl-Röschen
 1 rote Chilischote
 1 Orange, Saft
 50 g Butter
 1 EL Honig
 ½ TL Kurkuma
 1 TL Ras el-Hanout
 ½ TL Thymian
 ½ TL Rosmarin
 1 Msp. Cayennepfeffer
 50 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einzelne Blumenkohlröschen blanchieren. Orange auspressen und Saft auffangen. Aus Olivenöl, den gesamten Gewürzen inkl. Chilischote, dem Orangensaft und dem Honig eine leicht gebundene Marinade herstellen und die Blumenkohlröschen darin marinieren. Die Marinade etwas überwürzen, damit sich die Aromen auf den Blumenkohl übertragen. Ca. 10-15 Minuten marinieren und dann in einer Pfanne auf mittlerer Stufe in Olivenöl und Butter ausbraten.

Für den gebackenen Blumenkohl:

250 g kleine Blumenkohl- Röschen
2 Eier
80 g Mehl
80 g Semmelbrösel
Sonnenblumenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einzelne Blumenkohlröschen blanchieren. Eine Panierstraße aufbauen und die blanchierten Röschen in Mehl, Ei und Bröseln panieren und in der Fritteuse goldbraun ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Eierbrösel:

1 Ei
3 EL Butter
2 Zweige Estragon
¼ Bund Schnittlauch
3 EL Semmelbrösel
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei hart kochen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
Butter in einer Pfanne angehen lassen, dann die Brösel in die schaumige Butter einrühren und darin goldbraun rösten. Nun die goldbraunen Brösel mit dem Ei vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kleingeschnittenen Schnittlauch und Estragon unterheben.

Für die Soja-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft
2 Eier
1 TL Dijonsenf
20 ml Sojasauce
100 ml Sonnenblumenöl

Eier, Senf und etwas Zitronensaft in einen hohen Becher geben. Den Pürierstab hineinsetzen und anfangen zu mixen. Langsam das Öl hinzugießen und weitermixen, bis eine homogene Mayonnaise entsteht. Mit der Sojasauce verrühren und à Part anrichten.

Für die Garnitur:

Einige Blumenkohlblätter
Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Blätter in heißem Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Romy Krämer

Kürbis: Kürbis-Risotto mit Kürbis-Ziegenkäse-Schaum, Kürbisperlen, Kürbiskernöl und Kürbiskern-Krokant

Zutaten für zwei Personen

Für den Krokant:

50 g Kürbiskerne
1 TL Butter
1 TL Olivenöl
50 g Zucker
Fleur de sel, zum Würzen

Die Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl rösten. Zucker bei mittlerer Hitze in der Pfanne schmelzen. Butter und 1 TL Wasser hinzugeben. Kürbiskerne einrühren und mit Fleur de sel salzen. Die Masse dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Erkalten lassen und anschließend in Stücke brechen.

Für den Kürbis:

600 g Hokkaido-Kürbis
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Butter
100 ml Sahne
50 ml Milch
150 ml Gemüsefond
1 TL Olivenöl
½ TL Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis mit Schale in kleine Stücke schneiden und mit abgezogener und kleingeschnittener Zwiebel und Knoblauch in Öl und Butter anrösten. Zusammen mit Gemüsefond, Sahne und Milch für 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze weichkochen. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken. Alles fein pürieren und durch ein Sieb geben.

Die Hälfte des Pürees später in das Kürbisrisotto einarbeiten. Die andere Hälfte für den Schaum verwenden.

Für das Risotto:

200 g Risotto Reis, Carnaroli
½ fertiggestelltes Kürbispüree, s.o.
½ fertiggestellte Kürbisperlen, s.u.
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
60 g Parmesan
1 EL eiskalte Butter + 1 EL Butter
500 ml Gemüsefond
250 ml Weißwein
2 Zweige Thymian
4 Blätter Salbei
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond erhitzen. Schalotten abziehen, fein würfeln und mit dem Reis für 2 Minuten in reichlich Olivenöl und Butter glasig dünsten. Knoblauch abziehen, kleinhacken, hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. Thymian und Salbei fein hacken und unterrühren. Immer wieder mit Gemüsefond aufgießen. Insgesamt 18 Minuten köcheln lassen. Am Ende der Garzeit das Kürbispüree einarbeiten und die eiskalte Butter mit dem Parmesan einrühren. Zum Schluss die Kürbisperlen unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kürbisperlen:

1 kleiner Mikrowellenkürbis
1 kleiner Hokkaido-Kürbis, ggf. Reste von oben
1 kleiner Sweet Mama Delica Kürbis
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Mit einem Kugelausstecher Kugeln aus den Kürbissen ausstechen und mit Olivenöl und Salz gut marinieren. Für 8-10 Minuten im Ofen knusprig backen. Die Hälfte der Kugeln in das Risotto einarbeiten, die andere Hälfte mit auf dem Teller anrichten.

Für den Schaum: Kürbispüree bei leichter Hitze mit Ziegenfrischkäse und Sahne zusammenrühren. Alles in eine Espumaflasche geben und gut schütteln.
½ fertiggestelltes Kürbispüree, s.o. Mit dem Risotto anrichten.
50 ml Sahne
100 g Ziegenfrischkäse

Für das Öl: Kürbiskerne anrösten und mit dem Öl vermischen. Kurz auf ca. 60 Grad erwärmen. Zur Seite stellen und 20 Minuten ziehen lassen. Durch ein Passiertuch abseihen.
100 ml neutrales Öl
60 g Kürbiskerne

Für die Garnitur: Parmesan hobeln und zusammen mit Thymian und Kresse als Garnitur verwenden.
Radieschen-Kresse
2 Zweige Thymian
10 g Parmesan

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marina Engelhardt

Aubergine: Spaghetti-Nester mit Auberginen-Creme, gerösteter Aubergine und knuspriger Auberginenschale

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier
140 g Semola
60 g Mehl + Mehl, zum Ausrollen
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und ruhen lassen. Teig ausrollen und zu Spaghetti schneiden. Im Kochtopf mit gesalzenem Wasser 2-3 Minuten kochen. Garflüssigkeit aufheben.

Für die Auberginen-Creme:

250 g Aubergine
1 Knoblauchzehe
20 g Parmesan
15 g gemahlene Mandeln, blanchiert
¼ Bund Basilikum
10 g Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine schälen und Schale beiseitelegen. Parmesan zerkleinern. Knoblauch abziehen, durch die Knoblauchpresse drücken und im Öl in einer Pfanne dünsten. Aubergine und Salz zugeben und dünsten. Auberginen-Mischung mit Mandeln, zerkleinerten Parmesan, Basilikum und 70 ml Nudelwasser in einen hohen Behälter geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die geröstete Aubergine:

2 Auberginen
1 kleine Knoblauchzehe
10 g Sardellenfilets, abgetropft
1 TL Weißweinessig
1 Zweig Oregano
2 Zweige Petersilie
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Auberginen quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Salzen und mit Öl bestreichen. In einer Grillpfanne grillen. Sardellen fein hacken, mit Essig, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren, Öl zugeben und mit einem Schneebesen glatrühren. Gegrillte Auberginen mit dem Dressing und Oreganoblättern durchmischen und mit Petersilie garnieren.

Für die knusprige Auberginenschale:

Auberginenschale, von oben
Öl, zum Frittieren

Auberginenschale in Streifen schneiden und in der Pfanne in Öl knusprig braten bzw. frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne rösten und als Garnitur verwenden.

Einen Esslöffel Creme mittig auf den Tellern verteilen. Nudeln zu der Creme geben und mit einer großen Gabel aufdrehen, auf den Tellern als Nest auf der Creme platzieren. Geröstete Aubergine daneben platzieren. Pinienkerne drüberstreuen, mit Auberginenschalen-Chips garnieren und servieren.