

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Januar 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Alfons Schuhbeck



Nenad Skaricic

Chili sin carne mit Knoblauch-Fladenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das vegetarische Chili:

- ½ rote Paprika
- ½ grüne Paprika
- 100 g Kidneybohnen aus der Dose
- 200 g stückige Tomaten aus der Dose
- 200 g rote Linsen aus der Dose
- 75 g Mais aus der Dose
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 ml Gemüsefond
- 100 ml Rotwein
- 50 ml Cola
- 1 EL Sojasauce
- 1,5 EL Tomatenmark
- 1 Zweig Petersilie
- 2 TL Kakaopulver
- ½ EL Paprikapulver
- 1 Msp. Chilipulver
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Salz
- 1,5 EL Olivenöl

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Grüne und rote Paprika entkernen und klein schneiden. Mais, Kidneybohnen und Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.

Knoblauch, Paprika und Zwiebel in einem Topf mit Öl andünsten und mit Cola ablöschen. Tomatenmark einrühren und mit etwas Rotwein ablöschen. Fond nach und nach zugießen. Stückige Tomaten, Paprika, Mais, Linsen und Kidneybohnen einrühren. Mit Chilipulver, Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Kakaopulver und Sojasauce abschmecken. Alles etwa 20 Minuten einköcheln lassen, dabei öfters umrühren. Zum Schluss mit Petersilie garnieren.

Für das Knoblauch-Fladenbrot:

- 75 g Naturjoghurt nach griechischer Art
- 90 g Mehl
- 1/3 TL Backpulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Mehl, für die Arbeitsfläche

Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Joghurt unterheben und zu einem Teig anrühren. Den Teig in kleine Kugeln formen und diese mit etwas Mehl dünn ausrollen. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Für das Knoblauch-Öl den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Olivenöl verrühren. Die Fladenbrote mit einem Messer leicht einritzen und mit dem Knoblauch-Öl einpinseln. Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martina Schenk

Tagliatelle mit Salsa tartufata und Parmesanschaum

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

300 g Mehl
3 Eier
Salz, aus der Mühle
Doppelgriffiges Mehl, für die
Arbeitsfläche

Aus dem Mehl und den Eiern in der Küchenmaschine einen geschmeidigen Nudelteig kneten. In Frischhaltefolie einwickeln und kurz ruhen lassen. Anschließend mit der Nudelmaschine flach auswallen. Daraus gleichmäßige Teigrechtecke schneiden und mithilfe der Nudelmaschine Tagliatelle herstellen. Die Nudeln mit etwas doppelgriffigem Mehl bestäuben und auf einem Blech kurz antrocknen lassen. Anschließend in gut gesalzenem köchelndem Wasser sehr bissfest garen.

Für die Salsa tartufata:

1 schwarzer Wintertrüffel
2 braune Champignons
2 schwarze entkernte Oliven
1 Knoblauchzehe
40 g Trüffelbutter
1 EL Olivenöl
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Champignons putzen und mit dem Trüffel und Oliven zu gleichen Teilen klein hacken. Die Menge des Trüffels hängt von seiner Aromatik ab. Zusammen mit den Ölen zu einer groben Salsa verrühren. Knoblauch abziehen, reiben und dazugeben. Mit Salz abschmecken.

Die Salsa in einer Pfanne erwärmen und die fertigen Tagliatelle mit etwas Nudelwasser darin fertig garen, bis die Nudeln al dente sind. Alles gut durchschwenken.

Den übrigen Trüffel hobeln, in heißer Trüffelbutter schwenken und über die Pasta geben.

Für den Parmesanschaum:

1 Schalotte
1 Zitrone
60 g Parmesan
200 ml Milch
200 ml Sahne
100 ml Weißwein
100 ml Gemüsefond
2 g Sojalecithin
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und nur die Hälfte in etwas Öl glasig andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Gemüsefond aufgießen und Milch und Sahne dazugeben. Alles aufkochen und den Parmesan hineinreiben. Kurz köcheln lassen, alles mixen und durch ein Sieb in einen neuen Topf abpassieren. Zitrone auspressen und die Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit dem Stabmixer alles schaumig aufschlagen und etwas Sojalecithin untermixen.

Für die Garnitur:

4 Essbare Blüten
2 Zweige Petersilie

Blüten verlesen, Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Beides als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Blüten und Petersilie garnieren und servieren.



Sabine Zink

Mangold-Falafel mit Zhug und Süßkartoffel-Stampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Mangold-Falafel:

150 g Mangold
 135 g Kichererbsen aus der Dose
 1 kleine Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 Bund Petersilie
 1 Bund Koriander
 150 g Vollkorn-Dinkelmehl
 ½ TL Backpulver
 4 EL weißer Sesam
 ½ TL Chilipulver
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL gemahlener Koriander
 Schwarzkümmelsamen, zum Garnieren
 Chiliflocken, zum Garnieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 400 ml Frittieröl

Den Mangold putzen, klein schneiden und in Salzwasser 4 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken und trocken ausdrücken.

Kichererbsen im Sieb abbrausen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob hacken. ½ Bund Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben, vermengen und Chilipulver, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Salz, Pfeffer und Backpulver dazugeben. Alles grob pürieren.

Mangold-Kichererbsen-Masse mit Dinkelmehl in einer Schüssel zu einem festen Teig kneten. Daraus 6 Bällchen formen und diese zugedeckt ruhen lassen. Danach den Sesam auf Teller verteilen und die Falafel-Bällchen im Sesam wälzen.

Frittieröl auf 160-170 Grad erhitzen, Falafel darin knusprig ausbacken und abtropfen lassen. Zum Schluss mit restlicher Petersilie und Koriander sowie Chiliflocken und Schwarzkümmel garnieren.

Für den Süßkartoffelstampf:

400 g Süßkartoffeln
 2 Zwiebeln
 1 EL Honig
 1 EL Tahini
 2 EL gesalzene Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen, Zwiebeln abziehen. Beides grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten weichkochen.

Abgießen und die Butter mit etwas geriebenem Muskat dazugeben.

Salzen, pfeffern und alles grob zerstampfen. Zum Anrichten

Süßkartoffelstampf mit Honig und Tahini beträufeln.

Für den Zhug:

½ Bund Petersilie
 ½ Bund Koriander
 ½ kleine grüne Chilischote
 3 Knoblauchzehen
 1 Zitrone
 50 ml Olivenöl
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL gemahlener Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Chilischote entkernen und grob hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls grob hacken. Zitronensaft auspressen.

Kräuter, die halbe Chili, Knoblauch, 3 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel, Koriander und Olivenöl mit dem Stabmixer zusammen pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Süßkartoffel
 Öl, zum Frittieren

Süßkartoffeln schälen, raspeln und in einem Topf mit Öl frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.