

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. Januar 2023** ▪
„3 Pflichtzutaten“ mit Alexander Kumptner



Annemie Schütt

**Spinat-Spätzle mit Schwarzwurzel-Shiitake-Ragout und
 Rosenkohl-Chicorée-Salat mit Granatapfelkernen**

Zutaten für zwei Personen

Für die Spätzle:

100 g feines Vollkorn-Dinkelmehl
 75 g Blattspinat
 1 Ei
 2 EL Butter
 2 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen, Spinat darin 1 Minute blanchieren und im Anschluss mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Spinat ausdrücken und fein pürieren. Mehl, Spinat, Ei, 100 ml Wasser und Öl zu einem geschmeidigen Teig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Spätzle durch ein Spätzle-Sieb in das kochende Wasser pressen, aufkochen lassen, herausnehmen und im kalten Wasser abschrecken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spätzle darin 6-8 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Ragout:

225 g Schwarzwurzel
 125 g Shiitake
 50 g rote Zwiebeln
 ½ Zitrone
 125 ml Mandelmilch
 1 EL Butter
 125 ml Gemüsefond
 ½ EL Tamari
 ½ TL Yaconsirup
 1 EL weißes Mandelmus
 ½ EL Edelhefeflocken
 Muskatnuss, zum Reiben
 4 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und mit 500 ml Wasser mischen. Die Schwarzwurzel schälen und in Zitronenwasser legen. Schwarzwurzel abtropfen lassen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben zusammen mit den Shiitakepilzen darin ca. 6 Minuten rundherum braun anbraten. Zwiebeln abziehen, schneiden und dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Gemüsefond und Mandelmilch dazugeben und mit Tamari, Yaconsirup, 1 Msp. Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken. Das Ragout einmal aufkochen lassen, 2 Minuten köcheln lassen und anschließend Mandelmus, Edelhefeflocken und Petersilie einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

250 g Rosenkohl
 75 g roter Chicorée
 ½ Granatapfel
 25 g Cashewkerne
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosenkohl putzen und halbieren. Chicorée in feine Streifen schneiden. Kerne aus dem Granatapfel herausklopfen. Cashewkerne fettfrei in der Pfanne rösten.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den halbierten Rosenkohl ca. 10 Minuten anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pfanneninhalt in eine Schale geben und die Salatstreifen unterheben. Mit Granatapfel vermengen.

Für die Vinaigrette: Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch ebenfalls schälen und fein reiben. Petersilie fein hacken. Balsamico, Yaconsirup und Chiliflocken in einer Schüssel verrühren. Ingwer, Knoblauch und Petersilie dazugeben. Salzen und pfeffern. Unter ständigem Rühren Olivenöl dazu träufeln lassen. Vinaigrette und Rosenkohlsalat vermengen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Cashewkernen bestreut servieren.

5 g Ingwer
½ Knoblauchzehe
2 Zweige glatte Petersilie
15 ml Balsamicoessig
½ EL Yaconsirup
1 Prise Chiliflocken
35 ml kaltgepresstes Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten.