▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. Mai 2020 ▪
“Vegetarische Küche“ mit Johann Lafer

Martin Baudrexel

Veganes ”Ceviche“ mit gebackenem Spargel und Teriyaki-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Spargel:
½ Bund grüner Spargel
2 EL Maisstärke
1 Msp. Kurkuma
Pankomehl, zum Panieren
Reismehl, zum Panieren
Rapsöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Den Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und 15 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Stärke mit etwas Wasser anrühren und mit Kurkuma gelb färben. Spargelstücke zuerst in Reismehl wenden, dann in die gelbe Wasser-Stärke Mischung geben und anschließend in Panko wälzen. Schritt zwei und drei wiederholen.

Spargelstücke in heißem Rapsöl knusprig ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit einer Prise Salz würzen.

Für das Süßkartoffel-Püree:
1 kleine Süßkartoffel
1 Schalotte
1 Limette
½ EL Traubenkernöl
2 Stängel Minze
2 Stängel Koriander
2 Stängel glatte Petersilie
1 Msp. Koriandersamen
Muskatnuss, zum Reiben
Olivenöl, zum Marinieren
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Muskatnuss reiben und 1 Messerspitze auffangen. Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Süßkartoffel schälen und in grobe Stücke schneiden.

Schalotte abziehen und grob würfeln. Koriandersamen in einem Mörser fein mahlen und in einer Pfanne rösten. In einem Topf etwas Öl erhitzen. Schalotten und Koriandersamen dazugeben und kurz anschwitzen. Süßkartoffeln hinzugeben, Wasser angießen, mit einer Prise Salz würzen und alles bei geschlossenem Deckel dünsten, dann zu Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, etwas Limettenabrieb, Muskatnuss und Traubenkernöl abschmecken. Püree durch ein feines Sieb streichen. Koriander, Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und in einer kleinen Schüssel mit etwas Olivenöl vermengen und auf das Püree verteilen. Salzen und pfeffern.

Für die marinierten Pilze:
2 Portobello-Pilze
½ kleine Thaichili
1 Limette
Weißer Sesam, zum Garnieren
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sesam in einer Pfanne rösten. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Chili der Länge nach aufschneiden und fein schneiden. Von den Pilzen die Stile entfernen und die Häute abziehen. Mit einem kleinen Löffel die Lamellen herauskratzen. Pilze kurz und heiß mit etwas Öl anbraten, in feine Streifen schneiden und mit Limettensaft und Chili marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam über die Pilze streuen.

Für die Teriyaki-Sauce:
1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
1,5 EL dunkles Sesamöl
60 ml Sojasauce
40 ml Balsamicoessig
1 Msp. Chiliflocken
33 g brauner Zucker

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Sojasauce, Essig und den Zucker in einem Topf erhitzen und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung um die Hälfte reduziert ist. Vom Herd nehmen und 1 Teelöffel Knoblauch, 1 Teelöffel Ingwer und Chiliflocken hinzufügen. Etwas abkühlen lassen, dann Öl unterrühren. Sauce durch ein feines Sieb passieren.

Süßkartoffelpüree mithilfe eines Anrichte-Ringes auf tiefe Teller verteilen. Salat auf das Püree geben. Die marinierten Pilzstreifen auf die Kräuter auf dem Püree platzieren. Auf jeden Teller zwei Stück gebackenen Spargel setzen. Um das Püree herum jeweils 1-2 EL der Sauce träufeln.