▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. November 2021 ▪

ChampionsWeek ▪ "Vorspeisen-Variation" mit Alexander Kumptner



Riccarda Schröter

Grüne-Gemüse-Variation: Gebackene Brokkoli-Praline & Erbsenpüree & Gefüllter Porree & Spinat-Muffin & Gegrillte Zucchini

Zutaten für zwei Personen

Für das Erbsenpüree:
300 g TK-Erbsen
½ Zwiebel
1 EL Butter
150 ml Gemüsefond
1 Zweig glatte Petersilie
1 Zitrone, Abrieb
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.
Zwiebel abziehen und kleinhacken. Erbsen mit Zwiebel, Petersilie und Gemüsefond weichkochen. Übrig gebliebene Brühe abgießen und die Erbsen in ein schmales und höheres Gefäß umfüllen. Butter und Zitronenabrieb dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Mit einem Pürierstab die Masse ganz fein pürieren und in eine Spritztülle umfüllen.

Für die Brokkoli-Praline:
½ Kopf Brokkoli
3 EL Maisstärke
3 EL Semmelbrösel
1 Zweig glatte Petersilie
50 g Parmesan
120 g Mehl
2 Eier
2 EL Speisestärke
1 TL Backpulver
125 ml kaltes Mineralwasser
500 ml neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl im Topf erhitzen. Brokkoli waschen, kleine Röschen schneiden und für 5 Minuten im gesalzenem Wasser weich garen. Kurz abkühlen lassen.
Den leicht abgekühlten Brokkoli in eine Küchenmaschine legen und ein Ei, Maisstärke, Semmelbrösel, Parmesan und Petersilie hinzufügen und ordentlich mixen und zerkleinern. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Tempurateig Mehl, Speisestärke, Ei, Backpulver, Salz und das kalte Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. Mit feuchten Händen die Brokkolimasse in kleine Kugeln formen und in den Tempurateig tauchen und danach im Pflanzenöl knusprig ausbacken.

Für den gefüllten Porree:
1 Stange Porree
150 g Ricotta
50 g Parmesan
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Porree waschen, putzen und die äußeren Blätter entfernen. Den helleren Teil des Porrees in größere Stücke schneiden und für 5 Minuten im gesalzenem Wasser blanchieren. Den grünen Teil in kleine feine Ringe schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und die feinen Ringe vom grünen Porree andünsten. Kurz abkühlen lassen. Parmesan reiben. Ricotta mit dem Parmesan, den Gewürzen und dem leicht abgekühlten Lauch vermengen und in eine Spritztülle füllen. Den blanchierten Porree abtropfen und den inneren Teil entfernen und mit der Ricottafüllung auffüllen. Porree-Röllchen für 10 Minuten im Ofen backen.

Für den Spinat-Muffin:
300 g Blattspinat
1 Lauchzwiebel
70 g Schafskäse
130 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Ei
125 ml Milch
2 EL Olivenöl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blattspinat waschen und trockenschleudern. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Spinat und die Lauchzwiebel kurz andünsten. Abkühlen lassen und grob hacken.

In einer Schüssel das Mehl, Backpulver, Ei, Olivenöl, und Milch mischen, die Spinatmasse und den kleingewürfelten Schafskäse hinzufügen und kräftig würzen. Muffinform ausfetten und die Masse hineingeben. 15-20 Minuten im Ofen backen.

Für die Zucchini:
1 Zucchini
½ Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Aus dem Olivenöl, Thymian und Knoblauch in einem Multi-Zerkleinerer eine Paste herstellen. Zucchini waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Paste auf die Zucchini streichen und auf einer Grillpfanne gar grillen/braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.