

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Januar 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Peter Hoebertz

**Thai-Kokos-Suppe mit Glasnudeln, Chinakohl,
Shiitake und Tofu**

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g breite Glasnudeln
 1 kleine Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 kleine Chilischote
 2 cm Ingwer
 1 Limette
 400 ml Kokosmilch
 200 ml Gemüsefond
 1 EL Tomatenmark
 1 TL Currypulver
 1 EL Brauner Zucker
 Pflanzenöl, zum Anbraten

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und grob schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls grob schneiden. Chili waschen und von den Scheidewänden und Kernen befreien. Anschließend Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili in ein Gefäß geben und zu einer Paste pürieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paste darin leicht anrösten. Tomatenmark und Currypulver hinzugeben, ebenfalls kurz anrösten und mit Gemüsefond ablöschen. Das Ganze mit Kokosmilch auffüllen, Suppe einmal aufkochen und anschließend kurz köcheln lassen. Glasnudeln in die Suppe geben und gar ziehen lassen. Anschließend die Glasnudeln herausnehmen und beiseitestellen. Limette waschen und Saft auspressen. Zum Schluss mit Limettensaft und Zucker abschmecken.

Die Suppe zum Selbsteingießen in ein Kännchen füllen.

Für den Tofu:

100 g schnittfester Natur-Tofu
 2 EL Kokosraspeln
 3 EL Maisstärke
 Pflanzenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle,
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und mit Kokosraspeln und Maisstärke vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin goldbraun von allen Seiten braten.

Für den Chinakohl:

1 kleiner Chinakohl
 1 Knoblauchzehen
 3 EL süße Sojasauce
 3 EL Brauner Zucker
 1 EL gerösteter Sesam
 Pflanzenöl, zum Braten

Chinakohl waschen, trockentupfen und in einzelne Blätter trennen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Chinakohlblätter darin rösten. Anschließend mit 20 ml Wasser ablöschen und für eine Minute bei geschlossenem Deckel dämpfen lassen. Deckel abnehmen und Wasser verdampfen lassen. Anschließend braunen Zucker, gerösteten Sesam und Knoblauch in die Pfanne geben, kurz rösten und mit süßer Sojasauce ablöschen.

Für die Shiitake-Pilze:

100 g Shiitake-Pilze
 Pflanzenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Pilze putzen und halbieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und in Ringe schneiden.
3 EL Cashewkerne Koriander zupfen. Beides zum Anrichten beiseitestellen.
2 Frühlingszwiebeln Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. In
1 Knoblauchzehe einer Pfanne Öl erhitzen und Panko zusammen mit Knoblauch darin
3 EL Panko knusprig rösten. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
2 Zweige Koriander Cashewkerne in einer anderen Pfanne rösten.
Pflanzenöl, zum Anbraten Pankobrösel als Crunch über die Suppeneinlage geben.
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tofu, Chinakohl, Shiitake und Glasnudeln in tiefen Tellern anrichten.
Pankobrösel und Cashewkerne darüber geben und mit
Frühlingszwiebel und Koriander garnieren. Die Suppe im Kännchen
zum Selbsteinfüllen dazustellen und zusammen servieren.



Ines Zalud

Gefüllte Karotten-Röllchen mit gebratenem Chicorée, geschmolzenen Tomaten, Rösti und Thymian-Zitronen-Schaum

Zutaten für zwei Personen

Für die Rösti:

3 große vorwiegend festkochende
Kartoffeln
Neutrales Öl, zur Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Grobes Meersalz, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und mit der Reibe in grobe Streifen reiben. Masse in ein sauberes Geschirrtuch geben und gut ausdrücken. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Eine Pfanne mit Öl heiß werden lassen und mit einem Esslöffel die Kartoffelmasse ca. 1 cm hoch portionieren. Rösti goldgelb und knusprig von beiden Seiten ausbacken. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Bei Bedarf mit Meersalz nachwürzen.

Für die Karotten-Röllchen:

1 große Karotte
½ Zitrone
150 g Ricotta
50 g Parmesan
¼ Bund Petersilie
Neutrales Öl, zur Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte in sehr feine Streifen hobeln. Mit Salz würzen und mit Öl in einer Grillpfanne leicht anbraten. Nicht zu lange braten, da sie sich sonst nicht rollen lassen. Karottenstreifen etwas auskühlen lassen.

Petersilie hacken und Parmesan reiben. Beides mit Ricotta vermengen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas abgeriebener Zitronenschale abschmecken.

1 TL der Ricotta-Masse auf die gebratenen Karottenscheiben geben und aufrollen. Das Ende der Röllchen leicht mit der Ricotta-Masse bestreichen, da sie als Kleber dient.

Für den Chicorée:

1 Chicorée
10 ml Gemüsegond
5 ml Balsamicoessig
Neutrales Öl, zur Anbraten
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Chicorée vierteln und darin von jeder Seite leicht anbraten. Zucker dazugeben und kurz schmelzen lassen. Mit Balsamico ablöschen und kurz reduzieren lassen. Gemüsegond dazugeben und köcheln lassen. Gegebenenfalls Salz dazugeben. Chicorée braten, bis der von allen Seiten schön braun ist

Für die Tomaten:

100 g Cherrytomaten
½ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt
20 ml Rotweinessig
½ TL scharfe Chilisauce
Olivenöl, zum Anbraten
20 g Zucker
Salz, aus der Mühle

Wasser im Topf zum Kochen bringen. Tomaten kreuzförmig einschneiden und kurz darin kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und die Schale entfernen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin anbraten. Cherrytomaten dazugeben und ca. 3 Minuten schmelzen lassen. Zucker hinzufügen und schmelzen lassen. Anschließend Essig, Lorbeer und Thymian dazugeben und reduzieren lassen, bis die Tomaten-Zwiebel-Mischung eine leicht cremige Konsistenz hat. Mit Chilisauce und Salz abschmecken.

Für den Thymian-Zitronen-Schaum:

100 ml Milch, 1,5 % Fett
½ Zitrone
1 Zweig Thymian
1 TL getrockneter Thymian

Milch leicht erwärmen (nicht über 60 Grad) und Thymian sowie getrockneten Thymian hineingeben. 1 TL Zitronenschale abreiben und hinzufügen. Milch mindestens 15 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb geben. In den Milchaufschäumer füllen und aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Willem Lückert

Pulled Mushrooms mit Parmesan-Kartoffelpüree und Rotkohlsalat mit Datteln und Feta

Zutaten für zwei Personen

Für die Pulled Mushrooms:

300 g Kräuterseitlinge
2 Knoblauchzehen
120 g passierte Tomaten
20 g Zuckerrübensirup
1 EL Sojasauce
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Thymian
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kräuterseitlinge putzen und mit einer Gabel zerrupfen. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken.

Sojasauce, passierte Tomaten, Olivenöl, Paprikapulver, getrockneter Thymian, Salz und Pfeffer mit dem Zuckerrübensirup mischen.

Pilze danach mit der Marinade vermischen und für 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Anschließend in einer Pfanne in Butter schwenken.

Für das Parmesan-Kartoffelpüree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
120 ml Milch
30 g Parmesan
50 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf mit gesalzenem

kochendem Wasser kochen, bis sie gar sind. Außerdem kommt noch eine zerdrückte und geschälte Knoblauchzehe mit in den Topf.

Parmesan reiben.

Kartoffeln abgießen, wenn sie gar sind, die restlichen Zutaten in den Topf geben und stampfen.

Für den Rotkohlsalat:

½ kleinen Kopf Rotkohl
75 g getrocknete Datteln ohne Kern
50 g Feta
½ Zitrone
2 Zweige Petersilie
1,5 EL Olivenöl
2 EL Sesam
½ TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle

Rotkohl in feine Streifen schneiden. Datteln in Stücke schneiden. Feta zerkrümeln. Sesam ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Olivenöl, 1 EL ausgepresster Zitronensaft, Chiliflocken und Salz in eine kleine Schüssel geben und verrühren. Rotkohlstreifen mit den Datteln dazugeben und mit dem Dressing verrühren.

Petersilie hacken und mit Feta und geröstetem Sesam über den Rotkohlsalat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.