

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Januar 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Michael Hasselbusch

**Basilikum-Risotto mit gebratenem Radicchio,
 Kräuterseitlingen und Parmesan-Chip**

Zutaten für zwei Personen

Für das Basilikum-Pesto:
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone
 50 g Pinienkerne
 50 g Parmesan
 1 Bund Basilikum
 Fleur del Sel, zum Würzen

Das Basilikum abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Den Parmesan hobeln und die Knoblauchzehe abziehen. Basilikum, Pinienkerne, Parmesan und Knoblauch zusammen mit dem Stabmixer zu einem Pesto pürieren. Etwas Zitronensaft auspressen und das Pesto mit Salz und 1 TL Zitronensaft abschmecken.

Für das Basilikum-Risotto:
 100 g Risotto-Reis (Arborio)
 2 Schalotten
 75 g Parmesan
 25 g Butter
 700 ml Gemüsefond
 100 ml trockener Weißwein
 3 EL Olivenöl

Gemüsefond im Topf erhitzen. Schalotten abziehen, klein schneiden und mit dem Risotto-Reis in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Nach und nach den heißen Gemüsefond dazugeben und umrühren. Nach ca. 15-18 Minuten den Parmesan über das fertige Risotto reiben und verrühren. Das Basilikum-Pesto unter das Risotto heben, so dass es eine grüne Farbe bekommt. Zum Schluss die Butter in dem Risotto schmelzen lassen.

Für den Radicchio:
 1 Radicchio
 2 EL Balsamico Riserva
 3 EL Olivenöl

Blätter vom Radicchio lösen und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin schwenken. Zum Schluss mit dem feinen Balsamico veredeln.

Für die Kräuterseitlinge:
 2 große Kräuterseitlinge
 25 g Butter

Große Kräuterseitlinge putzen und der Länge nach in 3-4 Scheiben schneiden. In etwas Butter von beiden Seiten gold anbraten.

Für den Parmesan-Chip:
 40 g Parmesan
 Kresse, zum Garnieren
 Schnittlauch, zum Garnieren

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Parmesan reiben und kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Das Blech für 7-10 Minuten in den Ofen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kresse und Schnittlauch garnieren und servieren.



Valentina Harrendorf

Falafel mit Erdnuss-Sauce und Fenchelsalat mit Halloumi

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

350 g vorgekochte Kichererbsen aus der Dose
 1 Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 ½ Chilischote
 ½ Bund Petersilie
 2 Zweige Koriander
 1 TL Sesam
 1 TL Schwarzkümmel
 1 TL Kreuzkümmel
 2 EL Mehl
 300 ml Rapsöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe
 150 ml Kokosmilch
 150 g Erdnussbutter
 2 TL Honig
 1 TL Currypulver
 1 TL Chilipulver

Für den Fenchelsalat mit Halloumi:

150 g Fenchel
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone
 50 g getrocknete Cranberries
 100 g Halloumi Käse
 2 TL Olivenöl
 15 g Dill

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Chili entkernen und hacken. Petersilie und Koriander abbrausen und hacken. Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch, Chili, Petersilie, Koriander, Mehl und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und mit einem Pürierstab mixen. Ein bisschen Wasser zufügen. Mit Kreuzkümmel, Schwarzkümmel und Sesam vermengen und die Masse zu Kugeln formen. In einer Pfanne oder Fritteuse in Öl frittieren.

Knoblauch abziehen und mit Erdnussbutter, Kokosmilch, Honig, Currypulver und Chilipulver vermengen. Im Mixer zu einer Sauce mixen und durch ein Sieb passieren.

Cranberries in Wasser einweichen. Zitronensaft auspressen. Knoblauch abziehen und hacken. Dill abbrausen, trockenschütteln und hacken. Fenchel putzen, in feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Zitronensaft vermengen. Halloumi in Streifen schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Knoblauch, Dill und Fenchel vermengen, die Cranberries unterheben und die Halloumi-Streifen darauf geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dominik Eisenschmidt

Curry-Kokos-Suppe mit Pak Choi und Shiitake

Zutaten für zwei Personen

Für die Currypaste:

- 1 Stängel Zitronengras
- 30 g Ingwer
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette
- 1 getrocknete rote Chilischote
- 3 Kaffir-Limettenblätter
- 3 Kardamomkapseln
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1,5 TL Koriandersamen
- ¾ TL gelbe Senfsamen
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Salz

Das Zitronengras putzen und die harten Blätter entfernen. Den weichen Kern kleinschneiden. Ingwer, Schalotten und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Kaffir-Limettenblätter in Streifen schneiden und die Chili hacken. Eine halbe Limette auspressen und den Saft auffangen. Kardamomkapseln aufbrechen und mit Kreuzkümmel-, Koriander- und Senfsamen in einer Pfanne ohne Fett leicht erhitzen, bis die Samen duften.

Zitronengras, Ingwer, Schalotte, Knoblauch, Kaffir-Limettenblätter und Chili mit Kurkuma, Zucker, Limettensaft, Salz und Zimt in einen Mörser geben. Die Gewürze aus der Pfanne hinzugeben und alles im Mörser zerkleinern, bis eine Paste entsteht.

Für die Suppeneinlage mit Pak Choi und Shiitake:

- 1 Pak Choi
- 100 g Shiitake
- 1 rote Paprika
- 1 Möhre
- 20 ml Sojasauce
- 50 g Sojasprossen
- 20 ml Sesamöl

Pak Choi und Paprika waschen. Möhre schälen und die Shiitake putzen. Alles in feine Streifen schneiden und in Sesamöl anbraten. Zuerst die Möhren, dann die Paprika und den weißen Teil vom Pak-Choi anbraten. Danach die Sojasprossen und die Blätter vom Pak Choi mit den Shiitake hinzugeben und mit etwas Sojasauce abschmecken.

Für die Suppe:

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Ingwer
- 2 Zweige Thai Basilikum
- 20 g frischer Kurkuma
- 350 ml Kokosmilch
- 750 ml Gemüsefond
- 20 ml Rapsöl
- 25 g Weizenmehl
- Salz, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Ingwer und Kurkuma ebenfalls klein schneiden. Alles in Rapsöl anschwitzen. Danach 2 EL der hergestellten Currypaste hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Weizenmehl darüber geben und mit Kokosmilch ablöschen. Mit Fond nach und nach auffüllen. Die Suppe durch ein feines Sieb geben. Mit Salz abschmecken und mit kleingeschnittenem Thai Basilikum verfeinern. Das gebratene Gemüse zum Schluss in die Suppe geben.

Für die Garnitur:

- 1 Zweig Koriander
- 5 g schwarzer Sesam

Koriander klein zupfen und mit Sesamsamen auf die Suppe geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. Januar 2021 ▪
Zusatzgericht von Björn Freitag



Eingekochter Kürbis mit Selleriepüree und Vanilleschaum

Zutaten für zwei Personen

Für den Kürbis:
½ Hokkaido-Kürbis
2 cm Ingwer
3 EL Kokosessig
2 EL Senfpulver
3 EL Zucker
Salz, aus der Mühle

Den Kürbis putzen und in Würfel schneiden. Kürbiswürfel in eine heiße Pfanne geben und mit Kokosessig ablöschen. Ingwer schälen, grob in Scheiben schneiden und mit dazugeben. Zucker, Senfpulver, Salz und ein Schuss Wasser hinzufügen und die Kürbiswürfel darin ziehen lassen.

Für das Selleriepüree:
½ Knollensellerie
1 Zitrone
100 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Einen Topf mit Salzwasser und Zitronensaft (damit der Sellerie seine Farbe behält) aufsetzen.

Sellerie schälen, vom Strunk befreien, in Würfel schneiden und im Zitronenwasser 15 Minuten köcheln lassen. Wasser abgießen und den Sellerie mit Sahne, Muskat und Salz zusammen pürieren.



Aus den Sellerie-Schalen - in denen unglaublich gute Vitamine stecken - kann man einen tollen Gemüsefond herstellen.

Für den Vanilleschaum:
1 Schalotte
100 ml Sahne
200 ml Gemüsefond
2 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
1 Vanilleschote
1 EL Zucker

Schalotte abziehen, klein schneiden und in Öl anschwitzen. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, auskratzen und das Mark und die Schote zu den Schalotten geben. Fond, einen Schuss Essig und Sahne hinzugeben und köcheln lassen. Mit Zucker abschmecken und mit einem Stabmixer aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.