

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. November 2025 –**
„Vegetarisches Herbstgericht“ mit Johann Lafer



Daniela Jahn

Cremige Polenta mit Haselnüssen und gebratenem Rosenkohl-Pilz-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Polenta:

75 g Instant-Polenta

250 ml Haferdrink

1 EL Butter

25 g gemahlene Haselnusskerne

1 Lorbeerblatt

Muskatnuss, zum Reiben

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Haselnüsse in einem Topf unter Rühren kurz anrösten bis sie duften. Haferdrink, 125 ml Wasser, Lorbeerblatt und Butter dazugeben und aufkochen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Polenta einrühren und vom Herd nehmen. Polenta abgedeckt 5-10 Minuten quellen lassen. Bis zum Servieren warmhalten.

Für das Gemüse:

250 g Rosenkohl

125 g Kräuterseitlinge

125 g Champignons

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Ahornsirup

1-2 EL Aceto Balsamico

3 EL Olivenöl

1 Zweig Thymian

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eiswasser

Rosenkohl putzen, äußere Blätter ablösen, Röschen je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einen Topf mit kochendem Wasser 3-5 Minuten blanchieren und anschließend mit einer Schaumkelle ins Eiswasser legen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und je nach Größer etwas kleiner schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Den blanchierten Rosenkohl kräftig anbraten, dann Pilze und Zwiebeln hinzugeben und ca. 4 Minuten mit anbraten. Knoblauch dazugeben, Gemüse mit Ahornsirup und Essig ablöschen, dann mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

3 Haselnüsse

2 TL Haselnuss-Öl

Haselnüsse halbieren und Gericht damit bestreuen. Gericht mit Haselnuss-Öl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.