

▪ **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 GröÙer 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.