

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. September 2025** ▪
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Alexander Teichert

Kritharaki mit Tomatensugo, gebratenem Gemüse, Pfannenbrot und Kräuter-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Gemüsepfanne:

150 g Kritharaki
 1 Zucchini
 ½ rote Paprikaschote
 ½ gelbe Paprikaschote
 ½ grüne Paprikaschote
 2 Tomaten
 2 Frühlingszwiebeln
 1 kleine Chillischote
 1 Knoblauchzehe
 50 g Hartkäse mit mikrobiellem Lab
 150 ml Passata
 2 cl Ouzo
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kritharaki 3 Minuten blanchieren. Anschließend abtropfen lassen und zur Seite stellen. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Zucchini putzen. Paprika und Zucchini schneiden. Frühlingszwiebeln putzen. Knoblauch abziehen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili fein schneiden. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Zuerst Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chili darin kurz anschwitzen. Dann Zucchini und Paprika hinzufügen und alles 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.

Tomatenwürfel unterrühren. Mit Ouzo ablöschen. Kurz einköcheln lassen. Passierte Tomaten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Kritharaki im Tomatensugo fertig kochen. Noch einmal abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

200 ml Milch
 1 EL Olivenöl
 300 g Weizenmehl
 1 TL Backpulver
 2 EL schwarzer und weißer Sesam
 Salz, aus der Mühle

Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Olivenöl und Milch nach und nach zugeben und alles mit einem Löffel oder den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu klebrig ist, etwas Mehl ergänzen. Ist er zu trocken, ein paar Tropfen Milch hinzufügen. Den Teig abgedeckt etwa 10 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Anschließend den Teig in zwei bis drei Portionen teilen. Jede Portion auf einer bemehlten Fläche zu einem Fladen ausrollen oder mit den Händen flach drücken. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Öl erhitzen. Die Fladen nacheinander hineingeben und auf jeder Seite circa 2-3 Minuten backen, bis sie goldbraune Flecken bekommen und leicht aufgehen.

Für den Kräuter-Dip:

1 Zitrone, Saft
 100 g griechischer Joghurt, 10% Fett
 2 Zweige Rosmarin
 2 Zweige Thymian
 2 Zweige Oregano
 Salz, aus der Mühle

Rosmarin, Thymian und Oregano waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Zweigen zupfen. Fein hacken.

Kräuter in den Joghurt geben und verrühren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Pia Sorge

Spinat-Ricotta-Ravioli mit Salbei-Zitronen-Butter und Knoblauch-Panko-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Ravioli:

100 g frischer Spinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft & Abrieb
250 g Ricotta mit mikrobiellem Lab
50 g Montello
2 Eier
1 TL Olivenöl
250 g Semola
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Teig aus Eiern, Semola, Olivenöl und einer Prise Salz in der Küchenmaschine ansetzen, kneten lassen und anschließend in Frischhaltefolie bei Raumtemperatur 15 Minuten ruhen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und fein hacken. Spinat waschen, gut trocknen, grob hacken und in einer Pfanne anschwitzen.

Ricotta, Montello, Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. Die Spinatmischung hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudelwasser aufsetzen.

Mit einer Nudelmaschine den Teig dünn ausrollen, auf eine Seite die Füllung aus einem Spritzbeutel in kleinen Häufchen draufgeben, umklappen und mit Raviolistempel ausstechen. Anschließend in kochendes Wasser geben und 2-3 Minuten köcheln.

Für die Salbei-Zitronen-Butter:

1 Zitrone, Saft
100 g Butter
50 ml Sahne
5 Zweige Salbei

Butter in einer Pfanne erhitzen, Salbeiblätter hinzugeben. Mit einem Schuss Sahne und einem Spritzer Zitronensaft aufgießen.

Die fertigen Ravioli dazugeben und kurz reduzieren lassen.

Für den Crunch:

2 Knoblauchzehen
100 g Pinienkerne
100 g Panko
Olivenöl, zum Anbraten
5 Zweige Salbei
Salz, aus der Mühle

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen, mit Salbei und Pinienkernen fein hacken.

Alles mit dem Panko in einer Pfanne anrösten, bis es gleichmäßig braun wird. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb

Gericht mit Zitronenabrieb bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ilija Kovacevic

Steinpilz-Spinat-Risotto mit panierten Champignons, karamellisierten Walnüssen und Nektarine

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risottoreis
100 g Babyspinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
30 g getrocknete Steinpilze
40 g Butter
40 g Mascarpone
100 ml trockener Weißwein
700 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond erhitzen.

Die getrockneten Steinpilze in ca. 150 ml heißem Wasser 10-15 Minuten einweichen, dann das Pilzwasser durch ein feines Sieb zum heißen Fond geben.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, Schalotten darin glasig anschwitzen, dann den Knoblauch zugeben. Den Risottoreis einrühren und glasig rösten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Nun unter regelmäßigem Rühren nach und nach Fond und Pilzwasser zugeben und etwa 18-20 Minuten garen, bis der Reis cremig und al dente ist. In den letzten Minuten den Babyspinat unterheben, dann Butter, Mascarpone und Zitronenabrieb einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die frittierten Champignons:

100 g Mini-Champignons
1 Ei
Öl, zum Frittieren
3 EL Mehl
5 EL Paniermehl
Salz, aus der Mühle

Champignons ganz lassen, putzen und gut trocknen.

Ei verquirlen, Pilze durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend mit Speisestärke bestäuben. In ca. 170 Grad heißem Öl frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Für die Walnüsse:

30 g Walnüsse
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Walnüsse grob hacken und in einer kleinen Pfanne mit Zucker und einer Prise Salz karamellisieren. Auf Backpapier auskühlen lassen und bei Bedarf nochmals grob hacken.

Für die Nektarine:

1 reife, feste Nektarine
40 g Butter
2 TL flüssiger Honig

Nektarine entkernen und würfeln. In einer Pfanne Butter mit Honig erhitzen und die Würfel darin ein bis zwei Minuten pro Seite anbraten, bis sie leicht karamellisieren, aber ihre Form behalten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andrea Albrecht

Pilzragout mit Bulgur, Tofu-Crunch und Balsamico-Tomaten aus dem Ofen

Zutaten für zwei Personen

Für das Bulgur-Pilzragout:

120 g Bulgur
300 g gemischte Pilze, z. B. Champignons, Shiitake, Kräuterseitlinge
1 kleine weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 ml Sojasahne
100 ml Gemüsefond
1 TL Dijonsenf
1 EL Olivenöl
4 Zweige Thymian
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Bulgur in einen Topf geben, mit heißem Gemüsefond übergießen und 7-10 Minuten quellen lassen.

Pilze grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In Olivenöl glasig dünsten, Pilze zugeben und kräftig anbraten. Thymian hinzufügen, dann Fond, Sojasahne und Senf einrühren. Auf mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Ofen-Balsamico-Tomaten:

200 g Kirschtomaten an der Rispe
2 EL dunkler Balsamicoessig
1 TL Ahornsirup
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Kirschtomaten in eine kleine Form geben, mit Öl, Balsamico und Ahornsirup beträufeln. Mit Salz würzen und bei circa 25 Minuten im Ofen schmoren.

Für den Tofu-Crunch:

100 g geräucherter Tofu
1 TL helle Sojasauce
½ TL Ahornsirup
Öl, zum Anbraten

Geräucherten Tofu fein würfeln oder zerbröseln. In etwas Öl knusprig braten. Mit Sojasauce und Ahornsirup ablöschen und leicht karamellisieren lassen.

Für die Garnitur:

1-2 Zweige Petersilie

Petersilie als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.