

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. April 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Ina Makowsky

**Taboulé mit Zitronen-Sauerrahm, wildem Brokkoli,
Blumenkohl und gerösteten Pinienkernen**

Zutaten für zwei Personen

Für das Taboulé:

250 g Couscous
 4 getrocknete Tomaten
 6 schwarze, entsteinte Oliven
 2 Schalotten
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 1 Limette, Saft & Abrieb
 Butter, zum Anbraten
 250 ml Gemüsefond
 4 EL Olivenöl
 ½ Bund Schnittlauch
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 TL Ras el-Hanout
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schale der Zitrone abreiben. Couscous in eine Schüssel geben, etwas Zitronenabrieb dazugeben und mit heißem Gemüsefond verrühren. Abgedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und in Butter andünsten. Kaltstellen.

Tomaten und Oliven in gleichmäßige Würfel schneiden. Schnittlauch und Petersilie fein hacken. Limettenschale abreiben und den Saft der Zitrone und Limette auspressen. Alle Zutaten mit dem Couscous vermengen. Mit restlichen Zitronenabrieb, Ras el-Hanout, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Sauerrahm:

1 Zitrone, Saft & Abrieb
 1 Limette, Saft & Abrieb
 150 g Sauerrahm
 100 ml Sahne
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronen- und Limettenschale abreiben und den Saft der Zitrone und Limette auspressen. Sauerrahm in eine Schüssel geben und mit Sahne, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Limettenabrieb und Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Brokkoli:

300 g wilder Brokkoli
 1 EL Weißweinweinessig
 3 EL Sonnenblumenöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli in kochendes Salzwasser geben und für ca. 1-2 Minuten blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Eine Marinade aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker herstellen. Brokkoli marinieren.

Für den Blumenkohl: Blumenkohl mit einer groben Reibe reiben. In kochendes Salzwasser für
¼ lila Blumenkohl 1-2 Minuten blanchieren.
¼ weißer Blumenkohl

Für die Pinienkerne: Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
100 g Pinienkerne

Für die Garnitur: Granatapfelkerne als Garnitur verwenden. Meerrettich reiben und
ebenfalls als Garnitur verwenden.
2 EL Granatapfelkerne
1 EL frischer Meerrettich

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Johannes Rumsauer

Knusper-Blumenkohl mit Kartoffelsalat und Kräuter-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl
2 Eier
250 ml Erdnussöl
100 g Wiener Grießler
100 g Panko
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus der Mitte des Blumenkohls zwei Scheiben herausschneiden. Den Blumenkohl in Salzwasser ca. 4 Minuten bissfest kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Eier verquirlen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Panko aufstellen. Blumenkohlscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, im Wiener Grießler wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und in Panko panieren. Im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Kartoffelsalat:

400 g festkochende Kartoffeln
2 Radieschen
1 Zwiebel
20 g Butter
80 ml Gemüsefond
3 EL Weißweinessig
1 TL Dijonsenf
3 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, halbieren und ca. 15 Minuten in Salzwasser garkochen. Zwiebel abziehen und hacken. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebeln darin farblos glasig braten und mit Gemüsefond ablöschen. Pfanne vom Herd nehmen und mit Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln in Scheiben schneiden, unterheben und ziehen lassen. Radieschen putzen, dünn hobeln und ebenfalls unterheben. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Für den Dip:

1 Limette, Saft & Abrieb
100 g Sauerrahm
100 g Schmand
1 TL Olivenöl
1 TL Dijonsenf
2 Zweige Kerbel
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

1 TL Limettensaft auspressen und ca. 1 TL Limettenschale abreiben. Kerbel hacken. Alle Zutaten vermengen und abschmecken.

Für die Garnitur:

¼ Bund Schnittlauch
8 Kapuzinerblüten

Schnittlauch hacken und über den Salat und den Dip streuen. Die essbaren Blüten dekorativ anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marita Dinger

Mediterranes Gemüse-Ragout mit Ofenkartoffeln und Tsatsiki

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse-Ragout:

- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 kleine Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Fenchelknolle
- 2 Stangensellerie
- 2 EL entsteinte, grüne Oliven
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml gehackte Tomaten
- 100 ml passierte Tomaten
- Trockener Rotwein, zum Ablöschen
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Tomatenmark
- Olivenöl, zum Anbraten
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Basilikum
- Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
- Chilipulver, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Ofenkartoffeln:

- 10 Drillinge
- Olivenöl, zum Bepinseln
- Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Tsatsiki:

- 1 Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Quark
- 50 g Naturjoghurt
- 100 ml Sahne
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Paprika, Zucchini, Aubergine und Fenchel in kleine Stücke schneiden. Kräuter klein zupfen.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Gemüse hinzugeben. Mit Wein ablöschen. Gehackte und passierte Tomaten hinzugeben. Gezupfte Kräuter ebenfalls hinzugeben. Das Ragout ca. 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Oliven ggf. halbieren und zum Ragout geben. Mit den Gewürzen abschmecken.

Drillinge mit Schale halbieren, würzen und Öl hinzugeben. Im Backofen ca. 15 Minuten backen. Kartoffeln zwischendurch wenden.

In einer Schüssel Quark, Sahne und Joghurt cremig rühren.

Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch pressen. In die Quarkmischung rühren und mit ausgepresstem Knoblauch und Salz abschmecken. In einem kleinen Schälchen servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.