

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. September 2025 ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Heike Graue

Grüne Shakshuka mit Joghurt-Dip und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Shakshuka:

100 g Babyspinat
 1 Zucchini
 1 Stange Lauch
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 100 g Feta, mit mikrobiellem Lab
 4 Eier
 100 ml Gemüsefond
 2 EL Olivenöl
 5 Zweige Koriander
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL Harissa
 Zatar, zum Bestreuen
 Schwarzkümmel, zum Bestreuen
 Grobes Meersalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Lauch putzen und in 0,5 cm große Ringe schneiden. Babyspinat waschen, trockenschleudern und grob hacken. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zucchini in kleine Stücke schneiden.

In einer großen, ofenfesten Pfanne das vorbereitete Gemüse (ohne Spinat) mit dem Knoblauch in heißem Olivenöl 3-4 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Kreuzkümmel und Harissa würzen, den Gemüsefond dazu gießen und ca. 2 Minuten einkochen lassen. Anschließend den Spinat unterheben und etwas zusammenfallen lassen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd nehmen und für jedes Ei eine Mulde im Gemüse bilden. Die aufgeschlagenen Eier jeweils vorsichtig hineingeben, dann den grob zerbröselten Feta um die Eier herum auf dem Gemüse verteilen.

Shashuka in der Pfanne auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 7-8 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind, das Eigelb sollte noch wachsweich sein.

Mit Schwarzkümmel, Zatar und Korianderblättern bestreuen und etwas Olivenöl darüberträufeln.

Für das Pfannenbrot:

50 g griechischer Joghurt
 1 EL Olivenöl
 Rapsöl, zum Anbraten
 150 g Weizenmehl, Type 550
 ½ TL Backpulver
 1 TL Zatar
 ½ TL Salz

Alle Zutaten zu einem glatten, weichen Teig verkneten, 10 Minuten ruhen lassen. Den Teig in etwa vier Portionen teilen und mit geönten Händen kleine Fladen formen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Fladen in etwas Rapsöl von beiden Seiten ausbacken. Nach dem Backen mit Zatar bestreuen.

Für den Joghurt-Dip:

150 g griechischer Joghurt
 1 Zitrone, Saft
 ½ TL Harissa
 Salz, aus der Mühle

Joghurt mit ein wenig Wasser, Salz, etwas Zitronensaft und Harissa verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Clara Waidmann

Pfannkuchen mit Blumenkohl-Räuchertofu-Füllung auf Blumenkohlcreme mit Blumenkohlschaum, Zitronen-Basilikum-Pesto und geschmorten Cherrytomaten

Zutaten für zwei Personen

Für den Pfannkuchen:

- 350 ml Hafermilch
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- 250 g Weizenmehl, Type 405
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Zucker
- 2 Prisen Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. In der Pfanne Pfannkuchen herausbacken.

Für die Füllung:

- ½ Räuchertofu
- 1 Blumenkohl
- ½ kleine Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasauce
- 50 ml Hafermilch
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Chilipulver, zum Würzen
- 1 TL Salz

Ca. drei Blumenkohlröschen teilen bzw. klein schneiden und mit Öl anbraten. Restlichen Blumenkohl für die Creme und den Schaum beiseitestellen.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Tomatenmark unterrühren. Zwiebel abziehen, klein schneiden und hinzugeben. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprika, Chili und Sojasauce abschmecken. Sollte die Füllung zu trocken sein, einen Schuss Hafermilch hinzugeben.

Für die Creme & Schaum:

- 2 Blumenkohlröschen und Strunk, von oben
- 1 Zitrone, Saft
- 1 EL Hefeflocken
- ½ TL Sojalecithin
- 1 Prise Salz

Für die Blumenkohlcreme einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz erhitzen und aufkochen. Blumenkohlröschen und Strunk klein schneiden und hinzugeben. Dabei ein Röschen nur halbieren und hinzugeben.

Wenn der Blumenkohl weich ist mit ½ Tasse Kochwasser, 1 EL Zitronensaft und Hefeflocken pürieren. Mit Salz abschmecken.

Für den Schaum die Hälfte umfüllen und mit heißem Wasser verdünnen. Salz und Sojalecithin hinzugeben. Mit dem Pürierstab an der Oberfläche einen Schaum erzeugen.

Das halbierte Röschen herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Öl einreiben und mit Salz, Zitronensaft und Sojasauce würzen. Zwischen Backpapier einklemmen (Topf zum Beschweren) und 10 Minuten im Backofen backen. Ggf. eine Minute ohne Abdeckung knusprig backen.

Für das Pesto: Knoblauch abziehen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Alle Zutaten mörsern.

$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft & Abrieb
2 EL Olivenöl
12 Zweige Basilikum
1 Prise Salz

Für die Tomaten: Tomaten mit Öl und Salz vermengen. Bei 180 Grad Umluft ca. 15 Minuten im Ofen schmoren.

10 Cherrytomaten
1 TL Olivenöl
1 Prise Salz

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christoph Auer

Spinatknödel mit Ziegenkäsecreme, Thymian-Butter, honigglasierten Tomaten und frittiertem Spinat

Zutaten für zwei Personen

Für die Knödel:

120 g frischer Blattspinat

1 kleine Schalotte

100 g altbackenes Weißbrot

1 Ei

30 g Bergkäse, aus mikrobiellem Lab

50 g Butterkäse, am Stück, aus mikrobiellem Lab

1 EL Butter

50-60 ml Milch

1 EL Mehl

Muskatnuss, zum Reiben

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Weißbrot ggf. von der Rinde befreien, würfeln und in eine Schüssel geben.

Spinat waschen, 1 Minute blanchieren, kalt abschrecken und gut ausdrücken. Dann fein hacken oder pürieren.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Spinat zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann die Spinatmasse zum Brot geben. Milch erwärmen. Ei verquirlen. Beides über das Brot geben.

Bergkäse reiben. Käse, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat zur Brotmasse geben, alles gut vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

Butterkäse in kleine Stücke schneiden.

Mit nassen Händen vier kleine Knödel formen, dabei jeweils in die Mitte ein Stück Butterkäse einarbeiten. In leicht siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Für die Creme:

½ Zitrone, Saft

50 g Ziegenfrischkäse, aus mikrobiellem

Lab

70-80 ml Sahne

1 TL Butter

Muskatmuss, zum Reiben

Salz, aus der Mühle

Sahne erhitzen, dabei nicht kochen lassen. Käse zugeben und schmelzen lassen. Butter und Zitronensaft einrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Optional mit Stabmixer kurz aufschäumen. Warm halten.

Für die Butter:

40 g Butter

1 Zweig Thymian

Butter in kleiner Pfanne schmelzen und langsam bräunen lassen.

Thymian mitrösten – es soll nussig duften, aber nicht zu dunkel werden.

Vom Herd nehmen und durch feines Sieb gießen.

Für den Spinat:

4-6 kleine junge Spinatblätter

1 TL Rapsöl

Neutrales Öl, zum Frittieren

½ TL Maisstärke

½ TL Mehl

1 Prise Salz

1-2 TL Wasser

Spinatblätter waschen und gut trocknen.

Aus Mehl, Stärke, Öl und 1-2 TL Wasser einen dünnen Backteig rühren.

Blätter durchziehen und in heißem Öl (ca. 160–170 °C) knusprig frittieren.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen.

Für die Tomaten:

6-8 kleine, bunte Cherry- oder

Datteltomaten

1 TL Butter

1 TL Honig

1 Spritzer weißer Balsamicoessig

1 Prise Salz

Tomaten halbieren oder je nach Größe ganz lassen. In Butter bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen. Honig zugeben und kurz karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen. Maximal 2-3 Minuten glasieren, dann vom Herd nehmen. Leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Melanie Seeber

Auberginen- und Zucchini-Röllchen mit Feta-Walnuss-Füllung, Polenta-Schnitten und Joghurt-Minz-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Röllchen:

1 Aubergine

1 Zucchini

Olivenöl, zum Anbraten

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aubergine und Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Mit Olivenöl in Grillpfanne vom beiden Seiten anbraten, bis sie weich sind. Auf einen Teller legen, dass sie etwas abkühlen.

Für die Füllung:

2 Fleischtomaten

4 EL passierte Tomaten

1 EL eingelegte getrocknete Tomaten, in Öl

1 Knoblauchzehne

150 g Feta

70 g Walnüsse

1 Zweig Thymian

1 Zweig Rosmarin

¼ Bund glatte Petersilie

½ TL Cayennepfeffer

1 Prise Räucherpaprika

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnüsse klein hacken und kurz in einer Pfanne rösten. Knoblauch abziehen und pressen. Feta mit einer Gabel zerkleinern und mit

Walnüssen, Knoblauch und passierten Tomaten mischen, sodass eine weiche, aber nicht flüssige Masse entsteht. Kräuter hacken. Mit klein gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

Am hinteren Ende einer Zucchini- bzw. Auberginscheibe ca. 1 TL der Masse platzieren und dann Scheibe um den Inhalt zusammenrollen. Rolle hochkant in einen Topf stellen. Dies mit allen Scheiben wiederholen.

Tomaten in Würfel schneiden und über die Röllchen verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles erwärmen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis die Tomaten an Saft verlieren.

Auflaufform für ca. 7 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen, sodass die Tomaten warm werden und ihren Saft anfangen zu verlieren.

Für die Schnitten:

160 g Instant-Polenta

100 ml Milch

10 g Montello

½ TL getrockneter Thymian

1 ½ TL Salz

Wasser, Milch und Salz aufkochen. Polenta mit Schneebesen langsam einrühren. Dann den Herd ausschalten und die Polenta noch weitere 5 Minuten quellen lassen. Montello reiben und hinzugeben. Mit Salz und Thymian abschmecken.

Polenta in geölte Auflaufform oder Backblech umfüllen und glattstreichen. 20 Minuten kühl stellen.

Polenta aus der Form stürzen und in Stücke schneiden. Anschließend in heißer Pfanne knusprig braten.

Für die Sauce:

1 Zitrone, Saft & Abrieb

100 g griechischer Joghurt

½ Bund Minze

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze klein hacken. Joghurt, Minze, 2 TL Zitronensaft, ½ TL

Zitronenabrieb und Gewürze vermischen.

Für die Garnitur:

1 EL gefriergetrocknete Oliven

Oliven als Garnitur verwenden.

Röllchen und Polenta-Schnitten auf Tellern anrichten. Joghurt punktuell ergänzen. Zum Schluss optional gefriergetrocknete schwarze Oliven über Teller zerkrümeln.