

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11.06.2025** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Margitta Kröger

Spargelsuppe mit gebratenem Spargel, Morcheln, Morchel-Crostini und Erdbeer-Spargel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Spargelsuppe:

250 g weißer Spargel
 1 weiße Zwiebel
 1 Zitrone, Saft
 150 ml Sahne
 300 ml Gemüsefond
 3 cl Portwein
 3 cl trockenen Weißwein
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten
 2 EL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spargel schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, hacken und gemeinsam mit dem Spargel in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl anschwitzen. Zucker und Salz dazugeben. Mit Port- und Weißwein ablöschen. Gemüsefond auffüllen und ca. 15 Minuten einköcheln lassen. Sahne dazu gießen und kurz aufkochen lassen. Alles mit einem Stabmixer pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Suppeneinlage:

4 Stangen weißen Spargel
 4 Stangen grünen Spargel
 4 frische Morcheln
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel und Morcheln putzen. Köpfe vom weißen und grünen Spargel in heißem Sonnenblumenöl leicht anbraten, die Morcheln dazugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Morchel-Crostini:

6 frische Morcheln
 2 Schalotten
 ½ Weizenbaguette
 4 cl Wermut
 2 EL Olivenöl
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten
 3 Zweige Kerbel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Baguette in dünne Scheiben schneiden und eine Seite mit Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen mit der Ölseite nach oben knusprig rösten. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten abziehen, hacken und in der Pfanne 2–3 Minuten andünsten. Morcheln putzen, je nach Größe schneiden, zu den Schalotten in die Pfanne geben und mitdünsten. Wermut dazu gießen und einkochen lassen. Morcheln mit Kerbel sowie Salz und Pfeffer würzen. Warmhalten. Crostini aus dem Backofen nehmen und mit der Morchelmasse belegen.

Für den Erdbeer-Spargel-Salat:

300 g Erdbeeren
 4 Stangen grünen Spargel
 4 gelbe Kirschtomaten
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Pinienkerne
 1 EL dunkler Balsamicoessig
 Sonnenblumenöl, zum Anbraten

Erdbeeren aufschneiden und den Strunk entfernen.

Grünen Spargel quer in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit heißem Sonnenblumenöl anbraten. Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit den Pinienkernen ebenfalls in die Pfanne geben und mitanbraten. Danach geviertelte Kirschtomaten dazugeben und vom Herd nehmen. Mit einem Spritzer Balsamico ablöschen.

Für das Erdbeerdressing:
1 rote, mittelscharfe Chili
6 Erdbeeren
½ Limette, Saft
50 ml dunkler Balsamicoessig
Salz, aus der Mühle
Grünen Pfeffer, aus der Mühle

Erdbeeren putzen, halbieren und in ein hohes Gefäß geben. Balsamico und eine Prise Salz dazu geben. Saft aus einer halben Limette auspressen und Chili nach Geschmack dazugeben und pürieren. Erdbeerdressing über die Erdbeeren verteilen und mit grünem Pfeffer bestreuen. Den Spargel mit den anderen Zutaten auf dem Erdbeerdressing anrichten.

Für die Garnitur:
1 Zweig Minze
Grüner Pfeffer, aus der Mühle

Minze abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen.

Die Suppeneinlage in tiefen Tellern anrichten und den Schaum der Spargelsuppe hinzufügen. Suppe in Saucieren servieren. Crostini dazu servieren. Den vorbereiteten Erdbeerteller mit Minze und grünem Pfeffer garnieren und ebenfalls servieren.



Johannes Börnert

Spaghetti mit Paprika-Mandel-Pesto, getrockneten Tomaten und Mandel-Käse-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Spaghetti:

2 Eier, Größe M
2 EL Olivenöl
150 g Mehl
50 g Hartweizengrieß
Doppelgriffiges Mehl, für die Teigverarbeitung

Den Backofen auf 180 Grad Unter-/Oberhitze vorheizen. Wenn möglich einen weiteren Backofen auf 250 Grad Oberhitze vorheizen.

Eier, Mehl, Grieß und Olivenöl zu einem Nudelteig kneten. Mit der Hand zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank ruhen lassen.

Mit einer Nudelmaschine aus dem Teig dünne Bahnen herstellen, dann mit dem entsprechenden Aufsatz Spaghetti herstellen, in etwas Mehl wenden. Salzwasser zum Kochen bringen. Die Spaghetti in das kochende Wasser geben und mit einer Gabel auseinanderziehen. Nach 2 Minuten abschöpfen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Das Nudelwasser aufbewahren.

Für das Paprika-Mandel-Pesto:

1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
½ Knoblauchzehe
5 g Ingwer
½ Zitrone, Abrieb
20 g Cashewkerne
20 g Mandelblättchen
50 g Olivenöl
1 Msp. Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Cashewkerne und Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. Davon etwas für den Chip und die Dekoration beiseitelegen.

Paprikaschoten vierteln und mit der Hautseite nach oben auf einen Rost legen und im Ofen (obere Stufe) für ca. 12 Minuten grillen. Aus dem Ofen nehmen. 5 Minuten mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. Danach die Paprika häuten. Die gelbe Paprika beiseitelegen.

Die rote Paprika grob zerkleinern, mit den gerösteten Nüssen und dem Öl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer mixen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides hineinreiben. Zitronenabrieb hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für die Mandel-Käse-Chips:

10 g Mandelblättchen von oben
25 g Hartkäse, aus mikrobiellem Lab
½ TL geräuchertes Paprikapulver

Die abkühlten gerösteten Mandelblättchen (s.o.) mit den Fingern grob zerkleinern. Käse reiben, mit den Mandeln und Paprikapulver vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit einem Löffel aus der Mandel-Käsemasse kleine Häufchen formen. Für 5-7 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für die Fertigstellung:

Gelbe Paprika von oben
20 g getrocknete Tomaten
20 g Hartkäse, aus mikrobiellem Lab
5 g Mandelblättchen von oben
2 Zweige Basilikum
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

Gelbe Paprika (s.o.) in feine Streifen schneiden.

Eine Pfanne erhitzen und eine Kelle Nudelwasser in die Pfanne geben, die Spaghetti, das Pesto und gelben Paprikastreifen hinzufügen, erhitzen und umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Käse und Basilikum garniert servieren. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Judith Wenzina

Geschmorter Fenchel mit geschmolzenen Tomaten, Petersilien-Kartoffelpüree und Honig-Nüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den geschmorten Fenchel:

1 Fenchelknolle
2 Orangen, Saft
500 ml Gemüsefond
2 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Fenchelknolle in 6 Teile schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangensaft und Gemüsefond aufgießen und weiter kochen lassen.

Für die geschmolzenen Tomaten:

4 Cockailtomaten an der Rispe
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten unten kreuzweise einschneiden, mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im Backofen für 15 Minuten schmelzen.

Für die Honig-Nüsse:

100 g Walnüsse
8 EL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Honig im Bratenrückstand des gebratenen Fenchels einrühren. Die grob gehackten Walnüsse hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Petersilien-Kartoffelpüree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
1 Bund Petersilie
1 Handvoll frischen Spinat
150 g Butter
250 ml neutrales Öl
1 TL Muskatnuss
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser weichkochen. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse pressen. Butter zufügen, mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Petersilie und Spinat waschen. In ein hohes Gefäß geben, Öl hinzufügen und pürieren. Das grüne Öl in das Kartoffelpüree einrühren. Danach das Püree durch ein Sieb streichen.

Für die Garnitur:

2 Zweige krause Petersilie

Petersilien-Kartoffelpüree anrichten, den gebratenen Fenchel darauf setzen, Honig-Nüsse darauf verteilen und mit Kerbepetersilie und den geschmolzenen Tomaten garnieren.



Verena Lehmann

Avocado-Ravioli mit karamellisierter Burrata, Minzpesto und Erdbeeren

Zutaten für zwei Personen

Für die Avocado-Ravioli:

2 Eier
100 g Mehl
50 g Hartweizengrieß
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Das Mehl, Hartweizengrieß, ein Vollei und ein Eigelb mit etwas Öl und Salz vermengen. Gut durchkneten nach Bedarf etwas lauwarmes Wasser zum Nudelteig geben. In Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig mithilfe einer Küchenmaschine dünn ausrollen. Mit einem Servierring runde Nudelplatten ausstechen. Je einen Teelöffel Füllung in die Mitte geben, die Ränder mit Eiweiß bestreichen und mit einer weiteren Nudelplatte verschließen. Ein Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli darin 3 Minuten kochen und abschöpfen.

Für die Füllung:

2 Avocados
2 Knoblauchzehen
1 Limette, Saft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Gemeinsam mit der Avocado in einen hohen Behälter geben und mit dem Pürierstab vermengen. Mit 3 Esslöffel Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Minzpesto:

30 g Parmesan, aus mikrobiellem Lab
8 Stiele Minze
10 g Pinienkerne
2 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und abkühlen lassen. Parmesan, Minzblätter und Pinienkerne in den Zerkleinerer geben. Olivenöl hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer.

Für die Fertigstellung:

100 g Erdbeeren
1 Burrata, aus mikrobiellem Lab
1 EL Zucker

Burrata mit Zucker bestreuen. Mit Hilfe eines Flambierbrenners den Zucker karamellisieren lassen. Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.