

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. März 2026** ▪  
**Vegetarische Küche mit Johann Lafer**



**Paulina Bek**

**Glasierter Sellerie mit Tofucreme, gepickelter Möhre, knusprigen Kartoffelwürfeln und Kapern**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den glasierten Sellerie:**

½ große Knollensellerie  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Knollensellerie schälen, vierteln und die Stücke in die Form einer Entenbrust tournieren. Anfallende Abschnitte können für ein späteres Püree oder einen Gemüsefond aufbewahrt werden. Selleriestücke rundum mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren, anschließend straff in Backpapier wickeln, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten vоргaren.

**Für die Glasur:**

1 Knoblauchzehe  
 5 g frischer Ingwer  
 60 ml helle Sojasauce  
 30 ml Weißwein  
 15 ml Agavendicksaft  
 1 TL Rübenzuckersirup  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Sojasauce, Weißwein, Agavendicksaft, Ingwer und Knoblauch in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional kann die Glasur kurz aufgekocht werden, damit sie leicht eindickt und später schneller Glanz entwickelt.

**Zur Fertigstellung:**

1 Knoblauchzehe  
 25 g vegane Butter  
 Rapsöl, zum Braten  
 2 Zweige Thymian  
 3 Lorbeerblätter  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Selleriestücke aus dem Papier nehmen und die Oberfläche fein über Kreuz einschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und jeweils ein Lorbeerblatt darunter platzieren. Ofen auf 200 °C hochstellen, idealerweise mit Grillfunktion. Selleriestücke mit der Glasur bepinseln und etwa 10 Minuten glasieren, dabei alle 3–4 Minuten wenden und erneut mit Glasur bestreichen, bis sich eine sichtbar glänzende, lackierte Oberfläche bildet.

Zum Nachbraten reichlich Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Thymianzweige, angedrückte Knoblauchzehe und Butter zugeben und die glasierten Selleriestücke kurz darin schwenken. Dabei immer wieder mit dem aromatisiertem Fett nappieren. Zum Schluss die Oberfläche bei Bedarf ein letztes Mal mit Glasur bepinseln und den Sellerie direkt anrichten.

**Für die Kartoffelwürfel:**

400 g große mehligkochende Kartoffeln  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren  
 1 TL Fleur de Sel

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. Würfel kurz in kaltem Wasser abspülen, anschließend sehr gründlich trocken tupfen. Neutrales Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Kartoffelwürfel portionsweise in das heiße Öl geben und goldbraun frittieren. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit Fleur de Sel würzen.

**Für die gepickelte Möhren:**

3 große Möhre in orange, gelb und lila  
90 ml Weißer Essig  
1 kleines Lorbeerblatt  
½ TL Senfsaat  
½ TL Koriandersaat  
125 g Zucker  
1 TL Salz

Möhren schälen und mithilfe einer Mandoline in dünne Streifen hobeln. Essig, 120 ml Wasser, Zucker und Salz in einem kleinen Topf aufkochen, bis sich Zucker und Salz vollständig gelöst haben. Senfsaat, Koriandersaat und Lorbeerblatt dazugeben und 1-2 Minuten ziehen lassen. Die heißen Möhren in ein kleines Glas oder eine Schale geben. Den Sud über die Möhren gießen, sodass sie vollständig bedeckt sind. Mindestens 15–20 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen.

**Für die Tofucreme:**

200 g Räuchertofu  
½ Zitrone, Abrieb  
1 TL helle Misopaste  
40-50 ml neutrales Pflanzenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Räuchertofu, Misopaste, Öl und 100-150 ml Wasser in einen Mixer geben. Auf niedriger Stufe starten und langsam hochdrehen. Wenn die Creme zu fest ist langsam mehr Wasser zugeben, bis die gewünschte glatte, samtige Textur erreicht ist. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Zitronenabrieb abschmecken.

**Für die Kapern:**

2–3 EL Kapern  
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren  
1 Prise Fleur de Sel

Kapern gut abspülen und trocken tupfen. Je trockener, desto weniger spritzen sie beim Frittieren. Öl in einer kleinen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Kapern portionsweise in das heiße Öl geben. 20–40 Sekunden frittieren, bis sie knusprig sind. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht salzen.

**Für die Garnitur:**

4 Halme Schnittlauch  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch in Ringe schneiden. Gericht damit garnieren und mit Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Philipp Hofmann**

## **Südtiroler Kasnocken mit Röstzwiebeln und Krautsalat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Kasnocken:**

1 kleine Zwiebel  
150 g schnittfestes Weißbrot vom  
Vortag  
2 Eier  
50 g Butter  
100 g kräftiger Bergkäse, mit  
mikrobiellem Lab  
20 g Montello  
100 ml Milch  
1 EL Mehl  
½ Bund Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. In 20 g Butter andünsten. Weißbrot würfeln. Käse reiben und mit der gedünsteten Zwiebel zu dem gewürfelten Weißbrot geben. Eier mit der Milch verrühren und zusammen mit gehacktem Schnittlauch ebenfalls zum Weißbrot geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich vermengen. Mehl dazugeben und die Masse so lange kneten, bis der Teig zusammenhält. Mit nassen Händen die Nocken formen. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nocken in das kochende Wasser geben. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit herausnehmen, abtropfen lassen und anrichten. Restliche Butter bräuen.

Nocken mit Montello bestreuen, der gebräunten Butter übergießen und mit dem Schnittlauch garnieren.

### **Für den Krautsalat:**

½ Kopf Weißkohl  
4 EL Weißweinessig  
4 EL Rapsöl  
2 TL gemahlener Kümmel  
1 TL Zucker  
1 TL Salz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Äußere Blätter des Kohls entfernen. Kohl vierteln und den harten Strunk herauschneiden. ¼ des Kohls in sehr feine Streifen schneiden. Etwas Salz über die Kohlstreifen geben und mit den Händen kräftig einmassieren, bis der Kohl leicht wässert und weicher wird. Anschließend mit Essig, Öl, Kümmel, Zucker und Pfeffer würzen und nochmals gut durchmengen. Etwas ziehen lassen und nochmals abschmecken.

### **Für die Röstzwiebeln:**

1 große Zwiebel  
3 EL Mehl  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
1 Prise Salz

Zwiebel abziehen und in gleichmäßig dünne Ringe schneiden. Mehl und das Paprikapulver vermengen und die Zwiebelringe darin wenden. Das überschüssige Mehl von den Zwiebelringen abklopfen. Die mehlierten Zwiebelringe bei 170 Grad knusprig und goldgelb im Öl frittieren und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Anschließend die Röstzwiebeln etwas Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sabine Barresi**

## **Karotten-Risotto mit Karottengrün-Pistazien-Pesto und Babykarotten**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Karotten-Risotto:**

160 g Risottoreis  
 100 g Karotten  
 5 g frischer Ingwer  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Orange, Abrieb  
 60 g Montello  
 2 EL Butter  
 120 ml Weißwein  
 1 L Gemüsefond  
 1 El Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Karotten schälen und in kleine Würfel oder feine Stifte schneiden. Ingwer ebenfalls schälen und fein hacken oder reiben. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten sowie den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Karotten und Ingwer hinzufügen und kurz mitdünsten. Risottoreis zugeben und etwa 2 Minuten unter Rühren mit anschwitzen, bis er leicht glasig aussieht. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Nach und nach heißen Gemüsefond dazugeben, sodass der Reis jeweils gerade bedeckt ist. Bei schwacher Hitze offen köcheln lassen und regelmäßig umrühren. Nach und nach weiteren Fond angießen, bis der Reis nach etwa 25 Minuten al dente gegart ist. Topf vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren die Butter sowie den geriebenen Montello einarbeiten, bis das Risotto schön cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Orangenabrieb abschmecken und sofort servieren.

### **Für das Karottengrün-Pistazien-Pesto:**

40 g Karottengrün  
 ½ Zitrone, Saft  
 20 g Montello  
 30-40 ml Olivenöl  
 30 g ungesalzene Pistazien  
 Salz, aus der Mühle

Karottengrün, Pistazien und Olivenöl in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen, dann Montello unterheben. Mit einem Spritzer Zitronensaft und Salz abschmecken.

### **Für die Babykarotten:**

3 Babykarotten  
 ½ Orange, Saft & Abrieb  
 1 EL Butter  
 25 ml Gemüsefond  
 1 Zweig Thymian  
 Salz, aus der Mühle  
 1 Prise weißer Pfeffer

Orange heiß abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und 25 ml Saft auspressen. Karotten schälen und mit Butter in die Pfanne geben, kurz anschwitzen und mit Orangensaft und Gemüsefond ablöschen. Thymian dazugeben und sanft garen. Mit Salz, Pfeffer und Orangenabrieb abschmecken.

### **Für die Garnitur:**

20 g ungesalzene Pistazien

Pistazien ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Sigrid Lang**

## **Wirsingröllchen "Asia-Style" in würziger Tomatensauce mit Basmati und pikantem Ananas-Topping**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Wirsingröllchen:**

6 hellgrüne Wirsingblätter  
150 g Räuchertofu  
5 cm Ingwer  
1-2 EL geröstete, gesalzene  
Erdnuskerne  
2 EL scharfe Srirachasauce  
2 EL dunkle Sojasauce  
4 Halme Schnittlauch

Die Wirsingblätter an der Mittelrippe flach zuschneiden, kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und zwischen Küchenhandtüchern trocknen. Räuchertofu würfeln, im Zerkleinerer fein hacken und mit geriebenem Ingwer, Sojasauce und gehackten Erdnüssen vermengen. Die Masse auf die Blätter geben, straff einrollen und mit Schnittlauchhalmen fixieren. Die Wirsingröllchen mit Srirachasauce bestreichen und im Dampfgarer etwa 10 Minuten garen.

### **Für die Tomatensauce:**

400 g geschälte Datteltomaten, aus der  
Dose  
1 Zwiebel  
1 rote Chilischote  
½ Limette, Saft  
150 ml Kokoswasser  
100 ml Kokosmilch  
30 ml Erdnussöl  
1 Stange Zitronengras  
2 Zweige Koriander  
1 TL Piment d'Edpelette  
1 Prise Chiliflocken  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, hacken und im Erdnussöl glasig anbraten. Die in Ringe geschnittene Chilischote kurz mit anschmoren. Datteltomaten hinzufügen und leicht andrücken. Zitronengras längs einschneiden, dabei den oberen Teil nicht anschneiden, damit die Stange zusammenhält. Dann leicht anklopfen und zur Sauce geben. Mit Kokoswasser und Kokosmilch aufgießen und die Sauce sämig einkochen lassen. Zum Schluss mit Piment d'Edpelette, Salz, Pfeffer, evtl. Chiliflocken, Zucker, Koriander und Limettensaft abschmecken.

### **Für den Basmati:**

100 g Basmatireis  
4 Kaffirlimettenblätter  
Salz, aus der Mühle

Basmati gründlich waschen, bis das Wasser klar abfließt. Mit 250 ml Wasser, Salz und den Kaffirlimettenblättern aufkochen lassen. Bei kleinster Hitze etwa 15 Minuten garen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist. Anschließend die Limettenblätter entfernen und den Reis servieren.

### **Für das Ananastopping:**

1 frische Babyananas  
2 EL Granatapfelkerne  
1 rote Chilischote  
2 EL Reisessig  
1 EL brauner Zucker

Babyananas in kleine Würfel schneiden, die rote Chilischote fein in Ringe oder kleine Stücke schneiden und untermischen. Mit braunem Zucker und Reisessig abschmecken. Granatapfelkerne ebenfalls untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.