

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. August 2025 ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto**



David Kruselburger

Fregola sarda mit Zucchini-Schafskäse-Röllchen und Tomatenragout

Zutaten für zwei Personen

Für die Fregola sarda:

250 g Fregola sarda

1 Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

150 g Hartkäse, aus mikrobiellem Lab

150 g Butter

250 ml Weißwein

1 L Gemüsefond

Olivensaft, zum Anbraten

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Butter und einen Schuss Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Fregola zugeben und unter Rühren ebenfalls glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren vollständig einkochen lassen. Nach und nach jeweils so viel Gemüsefond angießen, dass die Fregola immer gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten garen. Restliche Butter und ca. 50 g Parmesan vorsichtig unter die Fregola sarda heben.

Für die Zucchini-Schafskäse-Röllchen:

2 mittelgroße, gerade Zucchinis

200 g Schafskäse, aus mikrobiellem Lab

150 g Frischkäse

50 g Hartkäse, aus mikrobiellem Lab

1 EL Honig

Olivensaft, zum Anbraten

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen, trockenreiben und der Länge nach in ca. 5 mm feine Scheiben hobeln. Zucchinistreifen mit etwas Salz bestreuen und kurz einziehen lassen.

Schafskäse in einer Schüssel fein zerbröseln. Mit dem Frischkäse, Honig, Salz und Pfeffer cremig rühren.

Sobald die Zucchinischeiben weich geworden sind, mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer Grillpfanne kurz scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.

Für das Tomatenragout:

400 g gehackte Tomaten, aus der Dose

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Tomatenmark

Olivensaft, zum Anbraten

3 Zweige Thymian

1 TL getrockneter Oregano

1 TL Zucker

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken und andünsten. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Gehackte Tomaten, Oregano und Thymian unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und köcheln lassen.

Für Fertigstellung: Jeweils 1 EL der Füllung auf die Zucchinistreifen geben und einrollen. In eine kleine Form geben und mit einem Teil des Tomatenragouts übergießen. Anschließend mit Käse im Ofen gratinieren.

Für die Garnitur: Käse reiben. Gericht mit Käse, Basilikum, Thymian und Petersilie garnieren.

50 g Hartkäse, aus mikrobiellem Lab

1 Zweig Basilikum

1 Zweig Thymian

1 Zweig Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Linda Köhler

Zweierlei glutenfreie Flammkuchen: Mit Kartoffeln und Zwiebeln & Mit mediterranem Gemüse und Basilikum-Pesto und Spinatsalat mit Maracuja-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für den Flammkuchenteig:

- 200 g glutenfreie Brotmehl-Mischung
- 1 TL Flohsamenschalenpulver
- 3 EL neutrales Öl
- ½ TL Salz

Den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Pizzastein in den Ofen legen und bereits aufheizen.

Flohsamenschalenpulver in 200 ml lauwarmem Wasser einrühren und 1-2 Minuten quellen lassen. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zusammenkneten. Der Teig darf nicht zu fest sein, bei Bedarf mit etwas Wasser nacharbeiten. Den Teig auf einem Backpapier dünn ausrollen, sodass kleine runde Flammkuchen entstehen.

Für die Schmandcreme:

- 300 g Schmand
- 3 EL Milch
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schmand, Milch, Salz und etwas Pfeffer glattrühren. Flammkuchen damit bestreichen.

Für den Flammkuchen mit Kartoffeln und Zwiebeln:

- 3 vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Zwiebel
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und fein hobeln. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Flammkuchen mit Kartoffeln, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Flammkuchen mit mediterranem Gemüse:

- ½ Zucchini
- ½ Spitzpaprika
- 1 Handvoll Rucola

Zucchini in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden. Flammkuchen mit getrockneten Tomaten, Zucchini und Paprika belegen. Pinienkerne anrösten und über den Flammkuchen verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Basilikum-Pesto:

- 1 Knoblauchzehne
- 15 g Hartkäse, aus mikrobiellem Lab
- 50 ml Olivenöl
- 15 g Pinienkerne
- ½ Bund Basilikum
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten, bis die Kerne von allen Seiten leicht braun werden. Alle Zutaten in einem Mörser fein verreiben. Olivenöl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

3-4 Halme Schnittlauch
Etwas Kresse, zum Garnieren

Die Flammkuchen im vorgeheizten Backofen etwa 12-14 Minuten backen. Im Anschluss das Blech auf den Backofenboden stellen und weitere 4-5 Minuten backen. Kartoffelflammkuchen mit geschnittenem Schnittlauch und Kresse bestreuen. Mediterranen Flammkuchen mit Basilikum-Pesto und Rucola servieren.

Für den Spinatsalat:

200 g Babyspinat
2 Maracujas
½ TL Dijonsenf
1 TL flüssiger Honig
1,5 EL Balsamicoessig
25 ml Olivenöl
30 g Pinienkerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat gründlich waschen. Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch samt Kernen herauslösen. Das Fruchtfleisch durch ein feines Sieb in einen Mixer filtern, um die Kerne zu entfernen. Honig, Senf und weißen Balsamicoessig zum Maracujapüree in den Mixer geben. Auf mittlerer Stufe mixen und langsam das Olivenöl hinzugeben, um eine gleichmäßige Emulsion zu erzeugen. Im Anschluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Johannes Wozny

Pilz-"Gulasch" mit saurer Sahne und Gemüserösti

Zutaten für zwei Personen

Für das Pilz-Gulasch:

500 g gemischte Pilze, z.B.
Steinchampignons, Kräuterseitlinge,
Shiitake
2 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehne
 $\frac{1}{2}$ frische rote Peperoncini
200 g saure Sahne
2 EL Crème fraîche
1 EL Tomatenmark
1 TL dunkle Sojasauce
300 ml Gemüsefond
2,5 EL neutrales Pflanzenöl
1 TL Speisestärke
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Prise gemahlener Kümmel
1 Prise getrockneter Majoran
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pilze putzen und in größere Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Peperoncini entkernen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Neutrales Öl in einem unbeschichteten Wok erhitzen und die Pilze portionsweise darin scharf anbraten. Pilze in eine Schüssel geben. Im Wok bei mittlerer Hitze die Frühlingszwiebel und Zwiebel mit etwas Öl leicht glasig dünsten. Peperoncini und Knoblauch zugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Mit Paprikapulver, Tomatenmark und Kümmel würzen und weiterbraten. Die Hälfte des Gemüsefonds angießen und den Bratensatz damit lösen. Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren lassen. Pilze und restlichen Fond zugeben und mit Majoran, Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Ca. 5 Minuten schmoren lassen. Wok vom Herd ziehen. Saure Sahne und Crème fraîche mit einem Teelöffel Speisestärke mischen und mit der Petersilie unter das Pilz-Gulasch heben. Mit etwas saurer Sahne garnieren.

Für die Gemüserösti:

2 Möhren
1 Pastinake
 $\frac{1}{4}$ Spitzkohl
1 rote Zwiebel
2 Eier
Olivenöl, zum Anbraten
2,5 EL Kartoffelstärke
1,5 EL Harissa
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüse schälen, Zwiebel abziehen. Möhren und Pastinake grob raspeln. Spitzkohl und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit den Eiern und Kartoffelstärke vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Harissa pikant würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse in einem sauberen Küchentuch ausdrücken. Rösti formen, flach drücken, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam goldbraun backen.

Für die Garnitur:

1-2 EL Rettichsprossen

Sprossen als Garnitur nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christine Lakner

Käsespätzle mit Schmelzzwiebeln und Romanasalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Käsespätzle:

- 6 Eier
- 300 g kräftiger Bergkäse, aus mikrobiellem Lab
- 500 g Mehl
- 5 EL Salz

Das Mehl in eine Schüssel geben. Eier, Salz und ca. 300 ml Wasser dazu geben. In der Küchenmaschine so lange zu einem glatten Teig verrühren, bis der Teig Blasen wirft. Den Teig in eine Spätzlepresse geben und in einen Topf mit kochendem Salzwasser pressen. Spätzle mit einer Schöpfkelle abschöpfen, sobald diese an der Oberfläche schwimmen. Käse reiben, in einem Topf vermengen und erhitzen. Etwas vom Spätzlewasser dazu geben. Die Spätzle zu der Käsemischung geben, den Herd ausschalten und alles bei Resthitze sanft schwenken, bis der Käse geschmolzen und alles gut verbunden ist.

Für die Schmelzzwiebeln:

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 EL Butter
- Sonnenblumenöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in halbe, feine Ringe schneiden. Öl in eine große Pfanne geben und die Schmelzzwiebeln langsam goldbraun anbraten. Butter in die Pfanne geben, die Schmelzzwiebeln damit aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Romanasalat:

- 1 Romanasalat
- 2 EL Milch
- 1 TL Senf
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Hefeflocken
- 5 Halme Schnittlauch
- 2 Zweige glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Romanasalat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und hacken.
2 Esslöffel Wasser mit Milch, Senf, Essig, Öl und Hefeflocken verrühren. Kräuter zugeben. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit Salat vermengen.

Die Käsespätzle in tiefen Tellern servieren. Den Romanasalat separat dazu reichen.