

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Mai 2026**
Vegetarische Küche mit Zora Klipp



Christina Kyvranoglou

Griechische Spinat-Feta-Röllchen und Zucchini-Bällchen mit Tsatsiki

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinat-Feta-Röllchen:

150 g frischer Babyspinat
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 4 Lagen Filoteig, dreieckig
 200 g Feta, mit mikrobiellem Lab
 1 Ei
 Olivenöl, zum Braten
 Pflanzenöl, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl in einer Pfanne dünsten. Spinat hinzugeben, zusammenfallen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas erkalten lassen. Feta zerbröseln und mit dem Spinat und einem Ei vermengen. Spinat-Feta-Masse auf die Filoteigplatten streichen und zu Röllchen zusammenrollen. Anschließend in Pflanzenöl goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Zucchini-Bällchen:

2 Zucchini
 1 rote Zwiebel
 150 g Feta, mit mikrobiellem Lab
 1 Ei
 Pflanzenöl, zum Ausbacken
 5 EL Mehl
 5 EL Panko
 1 TL Backpulver
 ½ Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Dill
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen. Zucchini und Zwiebel fein reiben. Anschließend salzen, kurz ziehen lassen, in ein Küchentuch oder Passiertuch geben und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Kräuter fein schneiden. Alle Zutaten zu einem Teig vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu gleichmäßigen Bällchen formen. Zucchini-Bällchen in Pflanzenöl goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Tsatsiki:

1 Gurke
 2 Knoblauchzehen
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 200 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
 Griechisches Olivenöl, zum Verfeinern
 ½ Bund Dill
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Mit dem Gemüsehobel vier Gurkenstreifen hobeln. Restliche Gurke und Knoblauch fein reiben und mit dem Joghurt vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Dill, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl abschmecken. Gurkenstreifen in einen Servierring um den inneren Rand legen und das Tsatsiki darin anrichten. Kurz vor dem Servieren, Servierring abnehmen.

Für die Garnitur:

4 essbare Blüten
 4 cl Ouzo

Gericht mit Blüten garnieren und mit einem Glas Ouzo servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Matthias Grosche

Gebratene Kräuterseitlinge mit Chipotlepaste, Kartoffelpüree und wilder Brokkoli mit Mandeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Chipotlepaste:

- 1 rote Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- ½ rote Chilischote
- 2 EL Sojasahne
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Olivenöl
- ¾ EL Chipotle Chiliflocken
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- ½ EL Koriandersamen
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und in dicke Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in vier bis sechs Spalten schneiden. Die Gewürze in einem Mörser zerkleinern. Alle Zutaten bis auf die Sahne in einen kleinen Topf oder eine Pfanne mit hohem Rand geben. Mit Öl bedecken und auf kleiner bis mittlerer Hitze für ca. 15-20 Minuten durchziehen lassen. Der Knoblauch darf nicht zu braun werden. Anschließend alles mit einem Pürierstab durchmischen. Wenn die Paste zu fest ist, mit etwas Olivenöl nacharbeiten. Ist sie zu ölig, etwas Sojasahne dazugeben. Die Sojasahne sorgt dafür, dass wieder eine homogene Masse entsteht. Die Paste sollte nicht zu scharf sein.

Für das Kartoffelpüree:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Butter
- 100 ml Milch
- 1 Zweig Rosmarin
- ¼ Bund Schnittlauch
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser für ca. 15 Minuten weichkochen.

In einem Topf Milch mit einem Rosmarinzwig erhitzen und ziehen lassen. Nach ca. 10 Minuten den Zweig entfernen und Butter hinzufügen. Die fertigen Kartoffeln abgießen, in einem Topf zerstoßen und mit der aromatisierten Butter-Milch-Mischung vermengen. Mit Muskatnuss und Salz würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Kartoffelpüree damit garnieren.

Für die Kräuterseitlinge:

- 6 mittelgroße Kräuterseitlinge
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- 3 EL Olivenöl
- 4 Zweige Thymian
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge in der in der Länge halbieren. Wenn es sich um sehr große Exemplare handelt, sollte die Oberfläche ziseliert werden. Die Kräuterseitlinge in Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze auf beiden Seiten braten. Knoblauch halbieren und zusammen mit Thymian und Butter in die Pfanne geben. Die aromatisierte Butter über die Pilze gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den wilden Brokkoli:

- 100 g wilder Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone, Saft
- 1-2 EL Olivenöl
- 3 EL blanchierte, ganze Mandeln
- Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und mit Olivenöl und Zitronensaft mischen. Wilden Brokkoli großzügig damit bestreichen und für ca. 6 Minuten im Backofen garen.

Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne Öl etwas rösten und beiseitestellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Medine Tunc

Aubergine auf Fetacreme mit kalter Harissa-Ahornsirup-Sauce, gerösteten Pinienkernen und Knoblauch-Pfannbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Aubergine:
2 große Auberginen
Pflanzenöl, zum Braten

Die Auberginen im Ganzen in einer Grillpfanne rundum stark anrösten, bis sie weich ist. Anschließend Haut entfernen und das Innere grob zerzupfen.

Für die Feta-Creme:
200 g Feta, mit mikrobiellem Lab
4 EL Milch

Feta mit Milch cremig zerdrücken, bis eine streichfähige Konsistenz entsteht.

Für die Harissa-Ahornsirup-Sauce:
½ Zitrone, Saft
3 EL Ahornsirup
2 EL Tomatenmark
1 TL süßes Paprikamark
2 TL Sojasauce
3 EL Olivenöl
2 TL Harissapaste
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise Rauchsatz

In einer Schüssel alle Zutaten miteinander vermengen und mit Rauchsatz abschmecken.

Für die Pinienkerne:
3 EL Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Für das Pfannbrot:
2 Knoblauchzehen
3 EL Naturjoghurt
Butter, zum Bestreichen
250 g Mehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz

Joghurt, Mehl, Backpulver und Salz mit 150 ml Wasser zu einem weichen Teig kneten, 10–20 Minuten ruhen lassen, ausrollen und in einer heißen Pfanne ohne Öl von beiden Seiten backen.

Knoblauch abziehen und hacken oder pressen. Butter in einem Topf schmelzen und kurz den Knoblauch darin schwenken. Pfannbrote mit flüssiger Knoblauch-Butter bepinseln.

Für die Garnitur:
½ Bund Dill

Feta auf Teller verteilen, Aubergine darauf geben und mit der Sauce, Pinienkernen und gezupftem Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Konstantin Hofer

Thai-Gemüse-Curry mit geröstetem Blumenkohl, Basmati und Papaya-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

- 1 Karotte
- 1 Brokkoli
- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer
- 1 Limette, Saft
- 500 ml Kokosmilch
- 2 EL gelbe Currypaste
- 2 EL süße Sojasauce
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL vegetarische „Fisch“-Sauce
- Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in etwas Pflanzenöl in einer Pfanne braten. Currypaste hinzugeben und leicht rösten lassen. Mit beiden Sojasaucen ablöschen und mit Kokosmilch auffüllen. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides reiben und in das Curry geben. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Karotte von Beginn an mit garen, Paprika und Brokkoli 5-10 Minuten später hinzugeben und ebenfalls mit garen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Für den gerösteten Blumenkohl:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL heller Sesam
- 1 TL Currypulver

Blumenkohl putzen und in gleichmäßige kleine Röschen teilen.

Blumenkohl mit Currypulver, Sojasauce und Sesamöl in einer großen Schüssel vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Blumenkohl für 25-30 Minuten im Ofen rösten. Vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

Für den Papaya-Salat:

- 1 Papaya
- 5 Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette, Saft
- 1 EL vegetarische „Fisch“-Sauce
- 1 TL Honig
- 2 EL Cashewkerne
- 3 Zweige Minze

Papaya schälen, halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in sehr feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Limettensaft mit Honig und vegetarische „Fisch“-Sauce in einer Schüssel verrühren und anschließend mit der Papaya und den Kirschtomaten vermengen. Cashewkerne hacken, Minze fein schneiden und mit beidem den Salat garnieren.

Für den Basmati:

- 80 g Basmati
- Salz, aus der Mühle

Basmati in 160 ml Wasser mit einer Prise Salz garkochen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.