

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Juli 2026 ▪**
Vegetarische Küche mit Robin Pietsch



Heike Benneker

Gnocchi in Salbeibutter mit Montello-Schaum und gebratenen Kräuterseitlingen

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocci:

250 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Ei
 40 g Mehl, Type 405
 40 g Hartweizengrieß
 Muskatnuss, zum Reiben
 1 TL Salz

Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten weich kochen, abgießen und kurz ausdampfen lassen. Anschließend pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Das noch warme Kartoffelpüree mit Mehl, Hartweizengrieß, Ei und Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Dabei nur so lange wie nötig arbeiten, damit der Teig locker bleibt. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen von ca. 2 cm Durchmesser formen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Nach Belieben über ein Gnocchi-Brett rollen oder leicht formen. Gnocchi in siedendem, gut gesalzenem Wasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen.

Für die Salbeibutter:

50 g Butter
 6 Salbeiblätter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und leicht aufschäumen lassen.

Salbeiblätter kurz in der Butter ca. 30–60 Sekunden knusprig frittieren, bis sie aromatisch und leicht dunkelgrün werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertig gegarten Gnocchi in der Salbeibutter schwenken, sodass sie gleichmäßig überzogen und leicht gebräunt sind. Sofort servieren.

Für den Montello-Schaum:

1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 75 g Montello
 100 ml Sahne
 200 ml Milch
 Weißwein, zum Ablöschen
 Olivenöl, zum Anbraten
 1 TL Sojalecithin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte sowie Knoblauch bei mittlerer bis hoher Hitze glasig anschwitzen. Montello in kleine Stücke schneiden und hinzufügen, sodass er leicht anschmilzt. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren, die Sahne zugeben und den Käse darin vollständig schmelzen lassen, bis eine homogene Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sojalecithin einrühren und die Mischung kurz vor dem Servieren mit einem Stabmixer luftig aufschäumen.

Für die gebratenen Kräuterseitlinge:

4 mittelgroße Kräuterseitlinge
½ Zitrone, Saft
2 TL Butter
Olivenöl, zum Anbraten
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge längs halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 3-4 Minuten goldbraun anbraten. Anschließend wenden, Butter und Thymian zugeben und weitere 3-4 Minuten braten, dabei die Pilze regelmäßig mit der aufschäumenden Butter nappieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss mit etwas frischem Zitronensaft beträufeln und sofort servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Chiara Soujon

Süßsaurer Lauch auf Hummus mit Petersilien-Öl und Dukkah

Zutaten für zwei Personen

Für den süß-sauren Lauch:

- 2 Stangen Lauch
- 3 EL Balsamicoessig
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Olivenöl

Den weißen Teil des Lauchs putzen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Hitze reduzieren und den Lauch mit Balsamicoessig und Sojasauce ablöschen. 4 Esslöffel Wasser hinzufügen, die Pfanne abdecken und den Lauch bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten schmoren lassen, bis er weich und aromatisch ist.

Für den Hummus:

- 240 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone, Saft
- 2 EL Tahin
- ½ TL Sumach
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, aus der Mühle

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen. Kichererbsen mit Knoblauch, Zitronensaft, Tahin, Kreuzkümmel und etwas Salz fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser hinzufügen und erneut cremig pürieren. Hummus abschmecken und bei Bedarf mit zusätzlichem Zitronensaft, Sumach oder Salz verfeinern.

Für das Petersilien-Öl:

- ½ Zitrone, Abrieb
- 100 ml geschmacksneutrales Öl
- ½ Bund Petersilie
- Salz, aus der Mühle

Petersilie für etwa 5 Sekunden in kochendes Salzwasser geben. Danach sofort in eiskaltes Wasser, idealerweise mit Eiswürfeln, geben, damit die Farbe erhalten bleibt. Petersilie gut abtupfen und mit dem Öl fein pürieren. Mit Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Für das Dukkah:

- 5 EL Haselnusskerne
- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL Cashewkerne
- 1 EL heller Sesam
- ½ TL schwarzer Sesam
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL Koriandersamen
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Messerspitze Oregano
- 1 Prise Zimt
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Salzflocken

Haselnüsse, Pinienkerne und Cashewkerne grob hacken. Mit dem hellen Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Anschließend beiseitestellen. Kreuzkümmel, Koriandersamen, Fenchelsamen und schwarzen Pfeffer ebenfalls ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis die Gewürze intensiv duften. Danach im Mörser fein zerstoßen. Die gerösteten Nüsse und Samen mit den gemörserten Gewürzen vermischen. Paprikapulver, Oregano, Zimt, Salzflocken und schwarzen Sesam hinzufügen und alles gut vermengen. Nach Geschmack abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Fynn-Luca Brohmann

Miso-Safran-Risotto mit glasierter Teriyaki-Aubergine, Yuzu-Sunomono und Nori-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Miso-Safran-Risotto:

150 g Carnaroli-Risottoreis
1 Schalotte
½ Zitrone, Anrieb
50 g kalte Butter
800 ml Gemüsefond
2 EL helle Misopaste
1 Zweig glatte Petersilie
1 Prise Safranpulver
10 Safranfäden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Safranfäden in 2 Esslöffel warmen Gemüsefond geben und 5-10 Minuten ziehen lassen, damit sie ihr Aroma und ihre Farbe entfalten. Restlichen Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Risottoreis hinzufügen und unter Rühren kurz mit anschwitzen, bis die Körner leicht glasig werden. Safranfäden aus dem Einweichfond nehmen und den Safransud zum Reis geben. Dann nach und nach heißen Gemüsefond zugießen und den Reis bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren ca. 15–18 Minuten garen, bis er cremig ist, aber noch leichten Biss hat. Etwa zur Hälfte der Garzeit das Safranpulver einrühren, um Farbe und Tiefe zu intensivieren. Sobald der Reis gar ist, die Misopaste unterrühren und vollständig im Risotto auflösen. Die Hitze dabei nur noch niedrig halten, damit das Miso sein Aroma behält. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter einarbeiten, bis das Risotto besonders cremig und glänzend wird. Zitronenabrieb und fein gehackte Petersilie unterheben und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Für die glasierte Teriyaki-Aubergine:

1 große Aubergine
1 Knoblauchzehe
3-4 cm Ingwer
3 helle EL Sojasauce
2 EL Mirin
1 EL Reisessig
Neutrales Öl, zum Braten
2 EL Zucker
Salz, aus der Mühle

Aubergine waschen, in etwa 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen. Kurz 10 Minuten ziehen lassen und anschließend trocken tupfen. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben bei mittlerer bis hoher Hitze von beiden Seiten goldbraun und weich anbraten.

Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen, beides hacken und dazu geben.

Sojasauce, Reisessig, Mirin und Zucker verrühren, bis sich der Zucker leicht aufgelöst hat. Sauce zur Aubergine in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Schwenken einkochen lassen, bis sie leicht sirupartig wird und die Aubergine gleichmäßig glänzend und klebrig überzieht. Vom Herd nehmen, kurz ruhen lassen und direkt servieren.

Für das Yuzu-Gurken-Sunomono:

1 Salatgurke
4 Blätter Shiso
3 EL Reisessig
2 TL Yuzu-Saft
2 TL Sesamöl
2 TL Olivenöl
1 EL weißen Sesam
½ TL Zucker
1 TL Salz
Salz, aus der Mühle

Salatgurke sehr fein hobeln oder in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit Salz vermengen und etwa 10 Minuten ziehen lassen, damit Wasser austritt. Gurken anschließend kräftig ausdrücken, sodass überschüssige Flüssigkeit entfernt wird und der Salat später schön knackig bleibt.

Sesam in einer trockenen Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und beiseitestellen.

Reisessig, Yuzu-Saft, Sesamöl, Olivenöl, eine Prise Zucker und etwas Salz zu einem Dressing verrühren. Gurken nur kurz im Dressing wenden, sodass sie frisch und knackig bleiben und nicht weich werden.

Zum Schluss mit geröstetem Sesam bestreuen und sofort servieren.

Für den Nori-Crunch: Nori-Blatt fein zerbröseln und mit Panko und etwas Sesamöl in einer Pfanne goldbraun rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

- 1 Nori-Blatt
- 1 TL Sesamöl
- 2 EL Panko
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Melanie Barna

Mit knusprigen Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel mit Kokos-Sauce und Chimichurri

Zutaten für zwei Personen

Für die gerösteten Süßkartoffeln:

2 mittelgroße Süßkartoffeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Ghee
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffeln längs halbieren. Knoblauch abziehen, hacken und mit 1 EL Olivenöl verrühren. Die Schnittflächen der Süßkartoffel damit einreiben, etwas Ghee ebenfalls auf die Schnittfläche geben. Salzen und pfeffern. Kartoffel mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und in Ofen ca. 20 Minuten rösten.

Für die knusprigen Kichererbsen:

240 g Kichererbsen, aus der Dose
1 TL Harissapaste
4 EL Olivenöl
½ TL Garam Masala
½ TL edelsüßes Paprikapulver
½ gemahlener Kurkuma
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen in ein Sieb geben, gründlich abspülen und gut abtropfen lassen. Mit Küchenpapier vorsichtig trocken tupfen. 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kichererbsen darin bei mittlerer bis hoher Hitze mehrere Minuten anbraten, bis sie leicht knusprig und goldbraun sind. Harissapaste, Garam Masala, Paprikapulver und Kurkuma hinzufügen und alles kurz weiter rösten, damit sich die Aromen entfalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kokossauce:

1 Limette, Saft
3 EL Kokosmilch
1 -2 EL weiße Misopaste
1 TL Harissapaste
1 Zweig Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Saft der Limette mit Kokosmilch, Misopaste und Harissapaste in einer kleinen Schüssel glatt verrühren. Koriander fein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Chimichurri:

2 Knoblauchzehen
1 Limette, Saft & Abrieb
100 ml Olivenöl
1-2 Zweige Koriander
1-2 Zweige glatte Petersilie
½ TL Chiliflocken
½ TL Salz

Knoblauch abziehen und grob hacken. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob zerkleinern. Limettensaft, etwas Limettenabrieb, Kräuter, Knoblauch, Chiliflocken und Salz mit dem Olivenöl in einen Mixer oder ein hohes Gefäß geben. Alles kurz zu einem frischen, leicht stückigen Chimichurri mixen. Mit Salz abschmecken.

Zur Fertigstellung:

2 EL Granatapfelkerne

Das innere der Süßkartoffel mit der Gabel auflockern. Süßkartoffel mit den Kichererbsen füllen und mit der Sauce sowie etwas Koriander und Granatapfelkernen toppen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.