

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. September 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Jael Elsesser

Geschmorter Fenchel mit Zitronen-Bulgur, frittierten Kichererbsen und Dill-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle
 1 Zitrone, Scheiben
 75 ml Gemüsefond
 0,5 EL Apfelessig
 1 EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fenchel vierteln und in etwas Öl in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Zitrone in Scheiben schneiden und in der gleichen Pfanne von beiden Seiten anbraten. Die Zitronenscheiben entnehmen. Fenchel salzen und pfeffern und mit Gemüsefond und Apfelessig ablöschen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und bei niedriger Hitze für 15-20 Minuten dünsten lassen.

Für den Bulgur:

200 g Bulgur
 1 Schalotte
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 350 ml Gemüsefond
 1 EL Olivenöl
 1 TL gemahlener Kurkuma

Bulgur gründlich waschen, bis das Wasser klarer ist. Schalotte abziehen, sehr fein würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit anschwitzen. Die Schalotte und Knoblauch sollten glasig sein. Bulgur hinzugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsefond ablöschen, Kurkuma unterheben und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten garen. Vom Herd nehmen und einige Minuten quellen lassen. Abschließend Bulgur auflockern und Zitronensaft und -abrieb unterrühren.

Für die Kichererbsen:

100 g Kichererbsen, aus der Dose
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 1 TL Chilipulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in der Fritteuse auf 170 °C erhitzen.

Kichererbsen gut abspülen und gründlich abtrocknen. Wenn möglich, die dünne Haut an den Kichererbsen entfernen. Kichererbsen in der Fritteuse für 3-4 Minuten frittieren und dann abtropfen lassen. Mit Paprika, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dill-Öl:

1 Bund Dill
 100 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle

Die Stiele des Dills grob entfernen. Dill für etwa 5 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach in Eiswasser abschrecken. Dill ausdrücken, grob hacken und mit dem Öl und einer Prise Salz sehr fein pürieren und durch ein Passiertuch streichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eve Wierer

Pilz-„Gyros“ mit Pita, Joghurt-Gurken-Dip und griechischem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Pilz-„Gyros“:

150 g Kräuterseitlinge
150 g Austernpilze
1 Knoblauchzehe
Olivenöl, zum Braten
1-2 Zweige glatte Petersilie
1 EL edelsüßes Paprikapulver
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Currypulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kräuterseitlinge und Austernpilze putzen und mit einer Gabel zerrupfen. Knoblauch abziehen und pressen. Pilze und Knoblauch in Öl anbraten, mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten braten. Petersilie hacken und unterheben.

Für die Pita:

100 g Naturjoghurt
1-2 EL Olivenöl
200 g Dinkelmehl, Type 630
1 TL Backpulver
1-2 Zweige glatte Petersilie
½ TL Salz

1-2 Esslöffel Wasser mit Joghurt, Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und grob vermengen. Mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig in vier gleichgroße Kugeln teilen und jeweils dünn ausrollen.

Eine Pfanne mit etwas Öl einpinseln und erhitzen. Die Teigfladen darin ausbacken. Aus der Pfanne direkt auf ein leicht feuchtes Küchentuch legen und damit zudecken.

Petersilie hacken. Das restliche Öl mit der Petersilie vermengen und die Brote damit einpinseln.

Für den Dip:

½ Salatgurke
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft
300 g griechischer Joghurt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke grob reiben und in einem Sieb abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und in den Joghurt pressen. Die geraspelte Gurke hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Salat:

½ Salatgurke
2 Rispentomate
1 gelbe Paprikaschote
1-2 EL schwarze entsteinte Oliven
1 rote Zwiebel
100 g Schafskäse, mit mikrobiellem Lab
Balsamico, zum Abschmecken
Olivenöl, zum Abschmecken
2 Zweige Oregano
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke ggf. von Kernen befreien. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Gurke, Paprika und Tomate schneiden. Oliven ggf. kleiner schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Schafskäse würfeln. Alles vermengen und mit Balsamico, Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rainer Bernd Elpel

Malfatti mit Champignonrahmsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Malfatti:

200 g Babyspinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Abrieb
75 g Ricotta
50 g italienischer Hartkäse, mit
mikrobiellem Lab
1 Ei, Größe M
65 g Mehl
40 g Butterschmalz
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Spinat grob hacken. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Schalotte und Knoblauch in Butterschmalz andünsten. Den Spinat portionsweise in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren 1-3 Minuten garen, bis die Blätter zusammenfallen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Käse reiben.

Ricotta cremig rühren, abgekühlten Spinat und die Hälfte des geriebenen Käses untermischen. Ei unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. 1 TL Zitronenabrieb hinzugeben.

Nach und nach Mehl einarbeiten, zu einem glatten Teig rühren und nochmals abschmecken. In einem großen Topf zwei Liter Salzwasser aufkochen. Aus der Teigmasse mit zwei Esslöffeln Nocken abstechen. In das kochende Wasser geben, die Temperatur verringern und die Nocken ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Nocken mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und in eine feuerfeste Form geben. Restliche Butter zerlassen und darüber träufeln. Für 5 Minuten in den heißen Backofen geben. Mit übrigem Hartkäse bestreuen.

Für die Fertigstellung:

1 EL Butter

Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie braun wird. Malfatti darin schwenken.

Für die Sauce:

250 g braune Champignons
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 TL Butterschmalz
250 ml Sahne
125 ml Gemüsefond
1 TL Mehl
1 Bund glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen und vierteln oder halbieren. Schalotte abziehen und fein hacken. Knoblauch leicht zerdrücken. 125 g Sahne steif schlagen.

Schalotte und Knoblauch in Butterschmalz anschwitzen. Champignons dazugeben und mit Mehl bestäuben. Mit Gemüsefond auffüllen und kurz aufkochen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Flüssige Sahne zugeben. Petersilie hacken und unterrühren. Vor dem Servieren geschlagene Sahne unter die Sauce heben.

Für die Garnitur:

30 g italienischer Hartkäse, mit
mikrobiellem Lab

Hartkäse hobeln und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Matthias Gaugl

Spinat-Ricotta-Ravioli in Nussbutter mit Steinpilzen, Salbei und gerösteten Haselnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

2 Eier
1 TL Olivenöl
200 g Mehl, Type 405 oder Typ 550
Maisstärke, für die Arbeitsfläche
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten vermengen, zu einem Teig kneten und kurz im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend dünne Bahnen in einer Nudelmaschine ausrollen und auf eine mit Maisstärke bestreute Arbeitsfläche legen.

Für die Füllung:

250 g Blattspinat
1 Zitrone, Abrieb
1 Ei
125 g Vollmilch-Ricotta
30 g italienischer Hartkäse, mit
mikrobiellem Lab
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Ricotta über Nacht, oder mindestens sechs Stunden, im Kühlschrank in einem Sieb abtropfen lassen.

Spinatblätter ca. 30 Sekunden blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken und gut ausdrücken, dann fein hacken.

Ei trennen und Eigelb auffangen. Hartkäse fein reiben. Eigelb, Hartkäse sowie Ricotta zum Spinat geben. Gut verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und einer Prise Muskatnuss abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Salz, aus der Mühle

Jeweils im Abstand von ca. 5 cm einen Teelöffel der Füllung geben und anschließend mit einer weiteren Nudelbahn abdecken, glattstreichen und mit einem Zackenroller oder Ravioli-Ausstecher die Ravioli ausschneiden. Anschließend die Ravioli rund 5-7 Minuten in gesalzenem Wasser halb zugedeckt, leicht köchelnd garen.

Für die Nussbutter:

100 g Butter
1 Bund Salbei

Butter in einer Pfanne langsam braun und nussig werden lassen, Salbei darin braten. Die fertigen Ravioli in der Butter schwenken und vor dem Servieren mit der Butter beträufeln.

Für die Garnitur:

1 kleiner Steinpilz
1 Zitrone, Abrieb
2 EL Olivenöl
2 TL Haselnüsse
1 Zweig Petersilie
1 Beet Kresse
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Haselnüsse grob mit dem Messer oder in einem Mörser zerkleinern und in wenig Olivenöl rösten. Steinpilze schneiden und in Olivenöl anbraten, mit Salz, Pfeffer und etwas gehackter Petersilie abschmecken.

Zitronenschale reiben, Kresse zupfen. Ravioli mit Haselnüssen, Steinpilzen, Zitronenabrieb und Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.