

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. September 2025**
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Vanessa Wilcke

Spinatknödel mit brauner Butter und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinatknödel:

500 g aufgetauter TK-Blattspinat
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 200 g Knödelbrot
 150 g würziger Bergkäse, aus
 mikrobiellem Lab
 3 Eier
 Butter, zum Braten
 100 ml Milch
 50 g Mehl
 150 g Panko
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Drittel des Spinates in einer kleinen Schüssel mit zwei Eiern verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Bergkäse reiben.

Butter in der Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein hacken und darin unter Rühren in 3-4 Minuten glasig dünsten. Restlichen Spinat dazugeben und für weitere 2-3 Minuten mit andünsten. Anschließend vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Knödelbrot zusammen mit der Spinat-Ei-Mischung, dem geriebenen Käse, der Zwiebel-Spinat-Mischung und 2 gehäuften EL Mehl und Panko vermischen. Milch über die Knödelmasse geben und alles mit den Händen zu einer möglichst homogenen Masse verkneten. Ca. 2-3 Minuten kneten, bis sich die Feuchtigkeit gut verteilt und alle Zutaten gut zusammenhaften. Schüssel abdecken und ruhen lassen.

In einem großen Kochtopf reichlich Salzwasser zum Sieden bringen. Aus der Knödelmasse mit den Händen gleich große Knödel formen. Die Knödel ca. 10-15 Minuten in Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche kommen.

Für die Nussbutter:

100 g Butter

Butter in einer großen Pfanne zerlassen bis die Butter anfängt braun zu werden.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
 2 Schalotten
 25 g mittelscharfer Senf
 50 ml Weißweinessig
 3 EL neutrales Pflanzenöl
 ½ Bund Dill
 25 g Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Gurkenscheiben in ein Sieb geben, mit ca. 1 TL Salz vermengen und ca. 30 Minuten entwässern lassen.

In einer Schüssel Essig, Öl, Senf und Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schalotten abziehen, halbieren, fein würfeln und in das Dressing geben. Dill waschen, Spitzen abzupfen und fein hacken. Gurkenscheiben ausdrücken und zum Dressing geben. Dill unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkensalat mit Essig-Öl-Dressing sofort servieren oder kalt stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Minh Lam

Tofu mit Tomatensauce, geschmorten Auberginen, gepickeltem Gemüse, Reis mit Pastinaken-Würfeln und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Tofu:

150 g Tofu
2 Tomaten
1 Chilischote
3 EL helle Sojasauce
1 EL Srirachasauce
1 TL Tomatenmark
Pflanzenöl, zum Anbraten
1 EL Weizenmehl
1 EL Tomatenflocken
½ TL Salz, aus der Mühle

Den Tofu mit Sojasauce marinieren und dann mehlieren. Bei mittlerer Hitze im heißen Pflanzenöl frittieren, bis er goldbraun ist.

In einem Topf etwas Pflanzenöl heiß werden lassen und Tomatenmark hinzugeben. Tomaten in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Mit etwas Wasser ablöschen. Helle Sojasauce, eine Prise Salz, Tomatenflocken und Srirachasauce hinzugeben und aufkochen lassen. Nun den Tofu hinzugeben.

Für die Auberginen:

1 Aubergine
½ Knoblauchzehe
50 g Ingwer
200 ml Kokoswasser
3 EL helle Sojasauce
2 EL dunkle Sojasauce
2 EL Pflanzenöl
1 Stange Zitronengras
1 Zucke vom Sternanis
2 EL Speisestärke
2 EL Palmzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwas Öl in einem Topf erhitzen, Palmzucker hinzugeben und unter ständigem Rühren schmelzen lassen, bis er leicht karamellisiert. Dann den Knoblauch hinzugeben.

Mit heller und dunkler Sojasauce ablöschen. Ingwer, Zitronengras und Sternanis hinzugeben und etwas aufkochen lassen. Anschließend die geschnittenen Auberginen hinzugeben und mit Kokosnusswasser ablöschen, sodass alles bedeckt ist. Mit Speisestärke andicken.

Für die Pastinaken und das Gemüse:

½ Pastinake
5 Radieschen
5 EL Essig
2 EL Zucker
2 TL Salz

Pastinake schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in Öl frittieren, bis sie goldbraun sind.

Zucker, Salz und Essig aufkochen, damit sich alles löst (ggf. etwas Wasser hinzugeben). Radieschen in Scheiben schneiden und in dem Sud 20 Minuten einlegen.

Für den Reis:

150 g Duftreis

Reis in einem Topf kochen. Fertigen Reis mit den Pastinaken-Würfeln vermengen.

Für die Röstzwiebeln: Schalotten abziehen, in feine Ringe schneiden und in Öl frittieren, bis sie knusprig sind.
2 Schalotten
Pflanzenöl, zum Frittieren

Für die Garnitur: Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Minzblätter zupfen.
1 Frühlingszwiebel Das Gericht mit Frühlingszwiebel, Minze, Kresse und Sesam garnieren
1 TL heller Sesam und servieren.
1 Beet Korianderkresse
2 Zweige Minze



Verena Thimm

Blattspinat mit pochiertem Ei, gefülltem Romanasalat im Tempurateig und Trüffel-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den gefüllten Romana:

2 Köpfe Romanasalat
1 Zitrone, Saft & Abrieb
100 g Frischkäse
1 Ei
125 ml kaltes Sprudelwasser
Nussöl, zum Frittieren
75 g Weizenmehl
25 g Speisestärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Nussöl in einer Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Blätter vom Romanasalat abtrennen und blanchieren.

Frischkäse mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer glattrühren. Füllung in die Romanasalatblätter geben.

Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb, Mehl, Speisestärke, Sprudelwasser und eine Prise Salz grob verrühren.

Gefüllten Romanasalat durch den Tempurateig ziehen und sofort in das heiße Öl geben. Ca. 2-3 Minuten goldgelb frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Trüffel-Mayonnaise:

10 g schwarzer Trüffel
1 Cornichon
1 TL Kapern
½ Schalotte
1 Zitrone, Saft
1 Ei
1 TL heller Balsamicoessig
1 TL Dijonsenf
120 ml Olivenöl
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein hacken. Kapern und Cornichon fein hacken. Trüffel hobeln. Etwas Trüffel für die Garnitur beiseitelegen. Ei trennen und Eigelb auffangen. Mit Senf, Eigelb, Essig, Zitronensaft, Zucker und 1 EL Wasser mixen. Olivenöl langsam hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Blattspinat:

400 g frischer Babyspinat
2 Schalotte
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
80 g Butter
40 ml Sahne
Olivenöl, zum Anbraten
20 g Pinienkerne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat kurz blanchieren und abschrecken.

Butter bräunen.

Schalotte und Knoblauch abziehen, mit Ingwer in etwas Olivenöl glasig dünsten. Spinat dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Braune Butter unterheben.

Pinienkerne 10 Minuten im Backofen rösten, kurz vor dem Anrichten hinzugeben.

Ggf. Sahne für die Cremigkeit hinzugeben.

- Für die pochierten Eier:** In einem Topf Wasser zum Simmern bringen, Essig dazugeben.
4 Eier Ei in eine Tasse schlagen, mit einem Holzstab einen Wasserstrudel erzeugen und das Ei vorsichtig in das Wasser gleiten lassen. 3-4 Minuten
2 EL Weißweinessig pochieren, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch weich ist.
20 g brauner Zucker Herausheben, ggf. in heißem Salzwasser neutralisieren. Mit braunem
Szechuanpfeffer, zum Würzen Zucker karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Grobes Meersalz, zum Würzen
- Für die Garnitur:** Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Trüffel garnieren und servieren.
Trüffel, von oben