

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. August 2025 ▪  
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Beate Heine

**Gemüse-Curry mit Apfel, Basmati, gerösteten Cashews  
und Minz-Joghurt**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Gemüse-Curry:**

- 1 Süßkartoffel
- 6 Champignons
- 1 kleines Bund Thai-Spargel
- 80 g Zuckerschoten
- 1 große Strauchtomate
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 cm Ingwer
- 1 säuerlicher Apfel
- 2 Limetten, Saft
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsefond
- 1 EL Kokosöl
- 50 g Cashewkerne
- 5 Kafir-Limettenblätter
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 TL Currypulver
- ¼ TL Zimt
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- 1 Prise gemahlener Kurkuma
- ½ TL Fenchelsamen
- Chiliflocken, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle

**Für den Basmati:**

- 200 g Basmati
- Salz, aus der Mühle

**Für den Minz-Joghurt:**

- ½ Zitrone, Saft & Abrieb
- 100 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
- 1 EL Olivenöl
- 4 Zweige Minze
- Salz, aus der Mühle

Das Gemüse putzen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Tomate enthäuten, entkernen und anschließend fein würfeln. Kokosöl in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und die Gewürze hinzugeben und unter Rühren leicht andünsten. Das Gemüse nach und nach hinzugeben und braten. Kafir-Limettenblätter, Kokosmilch und Fond hinzugeben und ca. 10 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, fein würfeln und in das Curry geben.

Curry mit Salz und Limettensaft abschmecken.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und für die Garnitur zur Seite stellen.

Basmati in einem feinen Sieb waschen und abtropfen lassen. Reis in einen Kochtopf geben und 400 ml gesalzenen Wasser hinzugeben. Das Ganze einmal aufkochen lassen und anschließend 10 Minuten quellen lassen.

Minze fein schneiden. Joghurt mit einem Schneebesen glattrühren. Mit Minze, Olivenöl, Salz und Zitronensaft und Abrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jacek Jankowski

## Grüne Ravioli mit Ziegenfrischkäse-Füllung und flüssigem Eigelb, Mandel-Minz-Pesto und in Zitronenbutter sautierte Kirschtomaten

Zutaten für zwei Personen

### Für den Teig:

80 g Spinat  
2 Eier  
1 Zweig glatte Petersilie  
2-3 Minzblätter  
100 g Mehl, Type 00  
50 g Semola  
1 Prise Salz

Den Spinat kurz in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und gut ausdrücken.

Mehl und Semola mit Salz vermengen. Spinat und Kräuter mit den Eiern in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern. Dann alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Der Teig kann ruhen, bis die Füllung fertig ist.

### Für die Füllung

1 Zitrone, Abrieb  
150 g Ziegenfrischkäse, aus mikrobiellem Lab  
1-2 EL Crème fraîche  
1 TL Honig  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Ziegenfrischkäse mit Crème fraîche, 2 TL Zitronenabrieb, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und in einen Spritzbeutel geben.

### Für die Fertigstellung:

4 Eier  
Salz, aus der Mühle

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Teig ausrollen und in Quadrate schneiden. Jeweils ein Quadrat auf eine Ravioliform legen (alternativ über einen Anrichtering), dann mit je einem dem Eigelb und der Füllung befüllen. Mit einem zweiten Quadrat wird der Ravioli geschlossen und anschließend mit einem runden Ausstecher ausgestochen.

Ravioli im kochendem Salzwasser 2 Minuten garen.

### Für das Pesto:

2 Knoblauchzehen  
100 ml Olivenöl  
100 g geschälte Mandeln  
1 EL Haferflocken  
40-50 g Minze  
20 g Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten mit einem Mixer zu einem Pesto verarbeiten.

### Für die Zitronenbutter und Tomaten:

200 g Kirschtomaten  
1 Zitrone, Abrieb & Saft  
100 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in eine Pfanne geben und etwas braun werden lassen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. 1 TL Zitronenabrieb sowie Zitronensaft nach Geschmack zur Butter geben. Tomaten zugeben und schwenken. Kurz vor dem Servieren die Ravioli in der Butter schwenken. Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für die Garnitur:

1 EL geschälte Mandeln  
2-3 Minzblätter

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten und als Garnitur verwenden. Minze ebenfalls als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Octavio Marín Enríquez**

## **Enfrijoladas: Gerollte Maistortillas mit Rührei-Füllung, schwarzer Bohnensauce, Hirtenkäse und frittierten Kochbananen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Tortillas:**

100 g Nixtamalisiertes Maismehl  
Salz, aus der Mühle

Das Maismehl mit einer Prise Salz in einer Schüssel vermengen. 50 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und alles gut verkneten, bis ein fester, nicht klebender Teig entstanden ist. Teig kurz ruhen lassen. Kleine Kugeln aus dem Teig formen und diese mit einer Tortillapresse zwischen zwei zurechtgeschnittenen Folien zu sehr dünnen Tortillas pressen. Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Fladen in die Pfanne geben und ca. 1 Minute auf jeder Seite backen.

### **Für die Bohnensauce:**

500 g schwarze Bohnen mit Flüssigkeit  
½ kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
½ grüne Jalapeño  
Neutrales Öl, zum Braten  
½ TL mexikanisches Bohnenkraut  
1 Prise Kreuzkümmel  
1 Msp. gemahlener Koriander  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob schneiden, Jalapeño grob schneiden, nach Geschmack Kerne und Trennhäute entfernen. Alles in einer Pfanne mit Öl andünsten. Schwarze Bohnen abgießen und Flüssigkeit in einem Becher auffangen. Angedünstete Zwiebel, Knoblauch, Jalapeño, Bohnen und ein Schuss der Bohnenflüssigkeit in einem Becher mit dem Stabmixer pürieren. Ggf. mehr Flüssigkeit zugeben. Mischung, Bohnenkraut und Koriander in einem Topf geben, köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Füllung:**

4 Eier  
2 EL Butter  
2 EL Sahne  
Salz, aus der Mühle

Eier aufschlagen und mit Sahne verquirlen. Anschließend mit Salz würzen. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Eier auf einmal in die Pfanne gießen und einen Moment braten. Mit einem Küchenlöffel das Ei von außen nach innen schieben und fertig braten.

### **Für die frittierten Kochbananen:**

1 reife Kochbanane, gelbe Schale mit  
braunen Flecken  
Pflanzenöl, zum Frittieren

Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Bananenschale entfernen und die Bananen in kleine Würfel schneiden. Diese in der Fritteuse für ca. 5 Minuten frittieren bis sie leicht braun werden. Bananenwürfel aus der Fritteuse nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für die Fertigstellung:**

1 Avocado  
1 Limette, Abrieb  
100 g Hirtenkäse, aus mikrobiellem Lab  
100 g Butterschmalz  
50 g Crème fraîche  
50 ml Milch  
¼ Bund Schnittlauch

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Käse zerbröseln. Crème fraîche mit Milch verdünnen und mischen bis sie eine flüssigere Konsistenz gewinnt. Avocado von Schale und Kern befreien und in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen. Maisfladen (Tortillas) ganz kurz in der Pfanne erhitzen und abtropfen. Tortillas mit Rührei füllen, rollen und in einem tiefen Teller geben. Bohnensauce darauf gießen. Die Enfrijoladas mit Hirtenkäse, Avocado, Crème fraîche, Schnittlauch und Limettenabrieb garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Harry Schüle**

## **Grünkernfrikadellen mit Kartoffelsalat und Gurken-Quark**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Frikadellen:**

200 ml fein geschroteter Grünkern  
 1 rote Paprikaschote  
 1 Zwiebel  
 1 Ei  
 Butterschmalz, zum Braten  
 200 ml Gemüsefond  
 Sonnenblumenöl, zum Braten  
 Paniermehl, zum Panieren  
 1 TL gerebelter Majoran  
 ½ TL Kreuzkümmel  
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Grünkern zusammen mit dem Gemüsefond kurz aufkochen und dann weiter quellen lassen. Wichtig ist das genaue Verhältnis von Grünkern zu Fond, denn ansonsten halten die Frikadellen nicht in ihrer Form.

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Zwiebeln abziehen und ebenfalls fein würfeln. Paprika und Zwiebel in einer Pfanne in reichlich Öl andünsten. Das Ganze dann unter den gequellten Grünkern geben. Gewürze und Ei hinzugeben und vermengen. Frikadellen formen und beidseitig im Paniermehl wenden. Frikadellen in reichlich Butterschmalz und Sonnenblumenöl goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für den Salat:**

5 kleinere festkochende Kartoffeln  
 1 Zwiebel  
 1 großer TL mittelscharfer Senf  
 3 EL Brandweinessig  
 3 EL Sonnenblumenöl  
 5 Halme Schnittlauch  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln mit Schale kochen.

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Schnittlauch fein schneiden. Zwiebel und Schnittlauch mit Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer Salatsauce vermengen.

Die noch warmen Kartoffeln schälen und dann in Scheiben schneiden. Kartoffeln in die Schüssel geben und vorsichtig umrühren. So viel Wasser hinzugeben bis der Kartoffelsalat glänzt.

### **Für den Quark:**

¼ Gurke  
 ½ Zwiebel  
 125 g Magerquark, aus mikrobiellem Lab  
 1 großer EL Schmand, 24% Fett,  
 1-2 Zweige Dill  
 5 Halme Schnittlauch  
 1 TL Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurken in kleine Stifte oder Quadrate schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Beides mit dem Quark, Schmand, Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Dill fein schneiden und unterrühren. Alles etwas ruhen bzw. ziehen lassen.

### **Für die Garnitur:**

1-2 Zweige krause Petersilie

Gericht mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.