

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Mai 2026 ▪  
**Vegetarische Küche mit Nelson Müller**



**Michael Hübner**

**Veganes Korma mit Pfannenbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das vegane Korma:**

150 g Sojaschnetzel  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 rote Chilischote  
 3 cm Ingwer  
 400 ml Kokosmilch  
 Kokosöl, zum Anbraten  
 500 ml Gemüsefond  
 1,5 TL rote Currypaste  
 50 g Tomatenmark  
 4 EL Mandelblättchen  
 1 Zweig Currykraut  
 5 Zweige Koriander  
 2 TL Kurkuma  
 3 TL Currypulver  
 1 TL Kreuzkümmel  
 2 Nelken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Sojaschnetzel in heißem Gemüsefond etwa 10 Minuten ziehen lassen, anschließend gut ausdrücken und beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein hacken. Nelken grob zerdrücken. Korianderzweige grob schneiden, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen.

In einem Topf Kokosöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Currypaste, Tomatenmark, Currykraut, Kurkuma, Currypulver, Kreuzkümmel und Nelken zugeben und kurz mitrösten, bis sich die Aromen entfalten.

Die ausgedrückten Sojaschnetzel unterheben und alles gut vermengen. Mit Kokosmilch aufgießen und das Korma bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht und die Aromen sich verbunden haben. Mit Salz und Pfeffer und gehackter Chilischote abschmecken. Zum Servieren mit gerösteten Mandelblättchen und frischem Koriander bestreuen.

**Für das Pfannenbrot:**

1 EL Olivenöl  
 300 g Mehl  
 1 TL Backpulver  
 1 TL Salz

Mehl und Backpulver vermischen. Salz, Olivenöl und 200 ml Wasser unterheben und zu einem Teig verarbeiten. Aus dem Teig kleine Stücke portionieren und in einer Pfanne ohne Öl zu Pfannenbrot ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Miriam Hermann

## Überbackene Käse-Spinat-Knöpfle mit Panko-Petersilien-Topping und Romanasalat mit Honig-Senf-Dressing

Zutaten für zwei Personen

### Für die Käseknöpfle:

2 Eier  
200 g Spätzlemehl  
1 Prise Salz

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Spätzlemehl mit 120 ml kaltem Wasser, Eiern und Salz zu einem glatten Teil verrühren. Spätzleteig etwa 10-15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Nach der Ruhezeit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Spätzle mit einer Spätzlereibe in das Wasser geben, kurze Zeit kochen lassen. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, kann man sie mit einem Schaumlöffel entnehmen und in eine Schüssel geben.

### Für die Spinatsauce:

50 g Babyspinat  
1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
50 g Bergkäse, aus mikrobiellem Lab  
2 EL Ziegenfrischkäse, aus mikrobiellem Lab  
50 ml Sahne  
Rapsöl, zum Braten  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein schneiden. Knoblauch abziehen. Spinat waschen und grob zerkleinern. Bergkäse mit einer Vierkantreibe reiben.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Schalotte glasig braten.

Knoblauch dazu pressen. Dann Spinat hinzugeben und etwas zusammenfallen lassen. Sahne und Ziegenfrischkäse in die Pfanne geben und alles aufkochen lassen.

Spätzle in die Pfanne geben und alles miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermengen. Zum Schluss den geriebenen Käse hinzugeben.

### Für die Fertigstellung:

50 g Bergkäse, aus mikrobiellem Lab

Bergkäse mit einer Vierkantreibe reiben. Spätzle-Saucen-Mischung in eine kleine Ofenform geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Falls der Ofen eine Grill-Funktion hat, auf die Grillfunktion wechseln. Den Spätzle-Spinat-Auflauf etwa 5 Minuten im Ofen lassen, sodass der Käse schmilzt, etwas braun und knusprig wird.

### Für das Topping:

1 EL Butter  
1-2 EL Panko  
1 Zweig Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne erhitzen. Panko dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Petersilie abzupfen und dazugeben. Wenn das Panko gut gebräunt ist, aus der Pfanne nehmen. Vor dem Servieren Spätzle damit bestreuen.

### Für den Salat:

1 Kopfsalat  
1 Snackgurke  
5 Cherrytomaten  
½ Bund Schnittlauch

Salat in feine Streifen schneiden, den Strunk abschneiden. Mit ordentlich Wasser abwaschen.

Gurke von Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden. Tomaten vierteln oder achteln. Schnittlauch fein schneiden.

**Für das Dressing:** Honig, Senf, Balsamicoessig und Öl gut miteinander vermengen, ggf. mit etwas Wasser verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
2 TL flüssiger Honig  
1 TL Dijonsenf  
1 EL Balsamicoessig  
4 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Salat in einem Schälchen anrichten, Dressing darüber gießen und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Nadine Gruyters**

## **Zitronen-Risotto mit Zucchini-Julienne und Pistazienpesto**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Risotto:**

200 g Risottoreis (Carnaroli)  
 2 Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Amalfi-Zitronen, Abrieb, Saft & Filets  
 70 g italienischer Hartkäse, aus  
 mikrobiellem Lab  
 50 g Butter  
 1 l Gemüsefond  
 100 ml Weißwein  
 Olivenöl, zum Braten  
 1 Lorbeerblatt  
 2 Zweige Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Eine Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die zweite Zitrone filetieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Hartkäse fein reiben.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen, nicht kochen lassen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig anschwitzen, Knoblauch kurz mitdünsten. Reis zugeben und unter Rühren anschwitzen, bis die Körner leicht glasig sind. Lorbeerblatt zugeben und mit Weißwein ablöschen. Flüssigkeit vollständig einkochen lassen.

Nach und nach heißen Gemüsefond angießen und unter ständigem Rühren einkochen lassen, bis der Reis bissfest gegart ist. Lorbeerblatt entfernen. Zitronensaft und -abrieb unterrühren. Butter, Hartkäse und Zitronenfilets unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Zucchini-Julienne:**

1 grüne Zucchini  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini waschen und mit einem Julienneschneider in feine Streifen schneiden. In etwas Olivenöl kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Für das Pistazienpesto:**

1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Abrieb & Saft  
 70 g italienischer Hartkäse, mit  
 mikrobiellem Lab  
 100 ml Olivenöl  
 100 g geschälte, ungesalzene Pistazien  
 50 g Basilikum  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Pistazien, Basilikum, Hartkäse, Knoblauch und etwas Zitronensaft in einen Mixer geben. Olivenöl nach und nach zugeben und zu einem cremigen Pesto mixen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Tina Konietzka**

## **Südtiroler Knödeltris mit Nussbutter und Topfennocke**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Rote-Bete-Knödel:**

150 g vorgegarte Rote Bete  
 30 g Zwiebel  
 120 g gewürfeltes Bäckertoastbrot  
 2 Eier, Gr. M  
 20 g Butter  
 50 g Quark, 20% Fett  
 Aceto Balsamico, zum Abschmecken  
 2 EL Mehl, Type 405  
 2 TL Rote-Bete-Pulver  
 2 Blätter Salbei  
 1 TL getrockneter Salbei  
 1 TL Koriandersaat  
 1 TL Kümmelsamen  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, fein schneiden, in Butter dünsten und über das Knödelbrot geben.

Rote Bete grob schneiden, pürieren und passieren. 100 g durchgelassene Rote Bete mit den Eiern und Gewürzen vermengen.

Rote-Bete-Ei-Gewürzmasse, Quark, Mehl und Rote-Bete-Pulver zum Knödelbrot geben und alles gut vermengen. Mit Aceto Balsamico abschmecken. 15 Minuten ruhen lassen.

Ca. 40 Gramm schwere Knödel formen und diese ca. 10 Minuten in Salzwasser garen.

### **Für den Spinatknödel:**

250 g aufgetauter gehackter TK-Spinat  
 60 g Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 150 g gewürfeltes Bäckertoastbrot  
 2 Eier, Gr. M  
 35 g Quark, 20% Fett  
 2 EL Butter  
 50 ml Milch  
 2 EL Mehl, Type 405  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides in Butter dünsten. Spinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Zwiebel-Spinat-Masse durch den Fleischwolf geben, dann mit den Eiern, Quark, Milch, Mehl, Salz und Pfeffer zum Knödelbrot geben und alles gut vermischen. 15 Minuten ruhen lassen.

Ca. 40 Gramm schwere Knödel formen und diese ca. 10 Minuten in Salzwasser garen.

**Für den Käseknödel:**

30 g Zwiebel  
 150 g gewürfeltes Bäckertoastbrot  
 100 g Fontina, mit mikrobiellem Lab  
 100 g Blauschimmelkäse, mit mikrobiellem Lab  
 100 g kräftiger Bergkäse, mit mikrobiellem Lab  
 100 g milderer Bergkäse, mit mikrobiellem Lab  
 2 Eier, Gr. M  
 20 g Butter  
 50 ml Milch  
 ½ Bund Schnittlauch  
 1-2 EL Mehl  
 3 TL edelsüßes Paprikapulver  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein würfeln, in Butter dünsten und über das Knödelbrot geben.

Jeweils die Hälfte des Käses sehr klein würfeln, die andere Hälfte fein reiben. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Knödelbrot mit Käse, Schnittlauch, Eiern, Milch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut verkneten. 15 Minuten ruhen lassen.

Ca. 40 Gramm schwere Knödel formen und diese ca. 10 Minuten in Salzwasser garen.

**Für die Fertigstellung:**

250 g Butter  
 20 g italienischer Hartkäse, mit mikrobiellem Lab

Butter in einen kleinen Topf geben und zu Nussbutter werden lassen. Käse reiben. Knödel mit Nussbutter und Käse anrichten.

**Für die Topfennocke:**

1 Ei, Gr. M  
 250 g Topfen, 40% Fett, mit mikrobiellem Lab  
 250 g Topfen, 20% Fett, mit mikrobiellem Lab  
 50 g weiche Butter  
 Weißer Balsamico, zum Abschmecken  
 4 TL geriebene Haselnüsse  
 60 g gewürfeltes Bäckertoastbrot  
 60 g Semmelbrösel  
 40 g Mehl  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Butter mit dem Topfen verrühren, das Ei dazugeben und mit Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Brotbrösel und Mehl mit einem Kochlöffel unterheben. Mit Balsamico abschmecken. Im Kühlschrank ruhen lassen.

Mit einem Teelöffel Nocken formen und im siedenden Salzwasser für 10 Minuten leicht ziehen lassen.

Mit Nussbutter (siehe oben) und geriebenen Haselnüssen anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.