

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Januar 2026 ▪
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Max Cagal

**Rote-Bete-Gnocchi mit Blauschimmelkäse-Sauce,
Walnüssen und Rucola**

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

150 g vakuumierte Rote Bete
150 g kleine mehligkochende Kartoffeln

1 Ei

35 g Grieß

125 g Mehl

Muskatnuss, zum Reiben

Salz, aus der Mühle

Die Kartoffel schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser garkochen. Die Rote-Bete-Kugeln fein pürieren und mit Eigelb, Grieß und Mehl vermengen. Mit Salz und Muskat würzen. Die gekochten Kartoffeln abgießen, pressen, zur Masse geben und verkneten. Dann kurz ruhen lassen. Aus der Masse Gnocchi formen und in Salzwasser für ca. 4 Minuten kochen.

Für die Sauce:

200 g würziger Blauschimmelkäse, mit mikrobiellem Lab

250 g Saure Sahne

100 g Butter

2 EL Milch

100 g Walnüsse

Milch in einem Topf erhitzen und den Blauschimmelkäse darin schmelzen. Etwas kochen lassen und Saure Sahne hinzufügen. Die Sauce etwas einkochen lassen und mit den Gnocchi vermischen. Walnüsse hacken und unterheben. Aus der Butter Nussbutter herstellen und unter die Sauce rühren.

Für den Rucola:

100 g Rucola

1 EL Balsamicoessig

2 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Balsamicoessig mit Olivenöl vermischen und salzen. Rucola mit dem Dressing marinieren.

Für die Garnitur:

2 EL Balsamicocreme

1 Zweig glatte Petersilie

Petersilie zupfen. Gericht mit Balsamicocreme und Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katharina Anglewitz

Ravioli mit Ricotta-Füllung, Knoblauchschaum, Schnittlauch-Öl, Ofen-Tomaten, gerösteten Pinienkernen und Käse-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Ravioli:

3 Eier, Größe M
1 EL Olivenöl
200 g Mehl, Type 00
100 g Semola + Semola zum Ausrollen
1 TL Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten, dann 15 Minuten kaltstellen.

Für die Füllung

1 Zitrone, Abrieb & Saft
200 g Ricotta
50 g italienischer Hartkäse mit mikrobiellem Lab
1-2 Zweige Schnittlauch
1-2 Zweige Thymian
1-2 Zweige Rosmarin
1-2 Zweige Oregano
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und 1 TL Saft auspressen. Käse fein reiben. Kräuter fein schneiden, mit den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken, bis zur Verwendung kühl stellen.

Für die Fertigstellung:

Nudelteig dünn ausrollen, mit einem Teelöffel die Füllung im Abstand von ca. 3 cm darauf verteilen und zu Ravioli formen. Ca. 2 Minuten im heißen Wasser garen.

Für den Knoblauchschaum:

1 Knoblauchknolle
1 EL kalte Butter
100 ml Milch
50 ml Sahne
50 ml Gemüsefond
1 Msp. Lecithin
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauchzehen abziehen und in einem Topf mit der Milch und dem Fond ca. 10 Minuten weichkochen. Alles pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL kalte Butter dazugeben und kräftig aufschäumen. Ggf. Lecithin für den Stand.

Für das Schnittlauch-Öl:

1 Bund Schnittlauch
50-100 ml neutrales Öl

Schnittlauch etwas zerkleinern und mit dem Öl pürieren. Durch ein feines Sieb abtropfen lassen. Wichtig: Nicht ausdrücken, da das Öl sonst trüb wird.

Für die Tomaten: Tomaten mit Öl, Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Alles in eine kleine Auflaufform geben und ca. 10 Minuten im heißen Ofen karamellisieren.

150 g Kirschtomaten
3 EL Olivenöl
2 EL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Pinienkerne: Pinienkerne in einer Pfanne rösten.

20 g Pinienkerne

Für den Chip: Käse fein reiben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech

geben. In den Backofen schieben und ca. 6 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lena Abicht

Orientalischer Granatapfel-Bulgur-Salat mit Zatar-Halloumi, Sumach-Zwiebeln und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Bulgur:

- 100 g Bulgur
- 1 Zitrone, Saft
- 100 g getrocknete Sauerkirschen
- 1 EL Honig
- 400 ml Granatapfelsaft, 100 % Granatapfel
- 3 EL Olivenöl
- 50 g Mandelblättchen
- 15 g Dill
- 15 g glatte Petersilie
- 15 g Minze
- 1 EL Pul Biber
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Granatapfelsaft in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und den Bulgur darin 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast komplett aufgesogen ist. Den abgekühlten Bulgur mit Olivenöl, Zitronensaft und Honig beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Pul Biber würzen. Dill, Petersilie, Minze, Mandelblättchen und Sauerkirschen fein hacken und unter den Bulgur geben.

Für den Halloumi:

- 250 g Halloumi-Käse, aus mikrobiellem Lab
- 1 großes Ei
- Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
- 3 EL Zatar
- Mehl, zum Mehlieren
- Panko, zum Panieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Halloumi in Scheiben schneiden. Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Panko und Zatar miteinander vermischen. Aus Mehl, verquirtem Ei und Panko-Zatar eine Panierstraße aufstellen. Halloumi erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und im Panko panieren.

Halloumi in einer Pfanne mit Öl knusprig ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Joghurt-Dip:

- ½ Salatgurke
- 50 g Granatapfelkerne
- 1 Schalotte
- 150 g griechischer Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- 50 g ungesalzene Pistazienkerne
- 15 g Minze
- 1 EL Schwarzkümmelsamen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt in eine Schüssel geben. Schalotte abziehen, fein hacken und unterheben. Pistazien fein hacken. Gurke fein würfeln und mit den Granatapfelkernen und den Pistazien zufügen. Minze fein hacken und ebenso unter den Joghurt heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren den Joghurt mit Olivenöl beträufeln und mit den restlichen Gurken, Granatapfelkernen und Pistazienkernen bestreuen. Mit Schwarzkümmelsamen garnieren.

Für die Garnitur: Granatapfelkerne als Garnitur verwenden.

50 g Granatapfelkerne

Für die Sumach-Zwiebeln: Zwiebel abziehen und mit einem Hobel in feine Ringe schneiden. Ringe

mit der Hand fest auspressen und unter fließendem Wasser ausspülen.

Abtropfen lassen und nochmals auspressen. Auf einen Teller legen und

mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sumach und Petersilie darüber streuen. Leicht durchmischen.

1 rote Zwiebel

1 Zitrone, Saft

2 EL Olivenöl

1 Zweig glatte Petersilie

2 EL Sumach

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sebastian Hartmann

BBQ-Blumenkohl-"Steak" mit lauwarmem Kichererbsen-Spinat-Salat und Blumenkohlpüree

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

1 mittelgroßer Blumenkohl
Olivenöl, zum Bepinseln

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Blätter vom Blumenkohl entfernen und den Blumenkohl durch den Strunk halbieren. Von jeder Hälfte eine 2-3 cm dicke Scheibe scheiden, den Rest zur Seite legen. Die beiden Blumenkohlscheiben rundum sorgfältig mit Olivenöl einpinseln und im Backofen 10 Minuten garen.

Für die Marinade:

3 EL Tomatenmark

5 EL dunkle Sojasauce

3 EL Ahornsirup

½ TL geräuchertes Paprikapulver

1 Prise Chilipulver

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Tomatenmark, Sojasauce, Ahornsirup, Räucherpaprika und Chilipulver eine Marinade anrühren.

Blumenkohlscheiben mit der Hälfte der Marinade dick bestreichen und wieder 5 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.

Die Scheiben wenden, die andere Seite mit der restlichen Marinade bestreichen und weiteren 5 Minuten bei 180 Grad garen. Kurz ziehen lassen.

Für den Salat:

1 Dose Kichererbsen, abgetropft

50 g Baby-Spinat

1 rote Zwiebel

1 kleine Knoblauchzehe

1 Zitrone, Saft

2 EL Olivenöl

½ TL Kreuzkümmel

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und hacken. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelscheiben darin 4 Minuten anbraten. Kichererbsen und Knoblauch in die Pfanne geben und weitere 4 Minuten braten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Spinat unterheben und den Salat mit Zitronensaft abschmecken.

Für das Püree:

Blumenkohlrest, von oben

125 g Butter

20 ml Milch

20 ml Sahne

Muskatnuss, zum Reiben

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den restlichen Blumenkohl fein hacken, oder in 10 Sekunden im Mixer mit dem großen Messer zu Krümeln verarbeiten. Mit Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Butter und Sahne in einen kleinen Topf geben, aufkochen und auf mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Petersilie zupfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.