

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Oktober 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Kristina Eberle

Ricotta-Spinat-Maultaschen mit Schmelzzwiebeln und Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Maultaschen-Teig:

1 Ei, Größe M
 ½ TL Olivenöl
 135 g Weizenmehl, Type 405
 1 Msp. Salz

Das Mehl und Salz vermengen. Ei und Olivenöl und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, esslöffelweise etwas lauwarmes Wasser einarbeiten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 20-30 Minuten, möglichst länger, ruhen lassen.

Für die Spinat-Ricotta-Füllung:

200 g Spinat
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Abrieb
 75 g Ricotta
 25 g Hartkäse, aus mikrobiellem Lab
 1 EL Butter
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Kalt abschrecken, sehr gut ausdrücken und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Spinat, Zwiebel und Knoblauch miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Zitronenschale abreiben und dazu geben. Ricotta und fein geriebenen Hartkäse unterheben und nochmals abschmecken. Die Füllung in einen Spritzbeutel geben.

Zur Fertigstellung:

½ Ei, Größe M
 2 EL Butter
 2-3 L Gemüsefond

Teig portionsweise mit der Nudelmaschine zu dünnen, langen Bahnen ausrollen. Teigbahnen mit verquirltem Ei bestreichen. Spinat-Ricotta-Füllung als länglichen Streifen daraufgeben und den Teig längs über die Füllung schlagen bzw. aufrollen. Teignaht mit etwas Ei bestreichen und gut andrücken. Mit dem Stiel eines Kochlöffels im Abstand von etwa 4-5 cm die einzelnen Maultaschen abdrücken. An den entstandenen Zwischenräumen durchschneiden und die Ränder nochmals gut zusammendrücken. Gemüsefond aufkochen und die Maultaschen darin bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen. Anschließend in zerlassener Butter schwenken.

Für die Schmelzzwiebeln:

1 große Gemüsezwiebel
 1 TL Butter
 100 ml Gemüsefond
 ½ TL brauner Zucker
 ½ TL Salz

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Salz und braunem Zucker würzen, den Gemüsefond angießen und die Zwiebeln zugedeckt bei niedriger Hitze weich schmoren. Anschließend den Deckel abnehmen und die verbliebene Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Für den Tomatensalat: Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen. Schalotte und Petersilie fein hacken. Weißweinessig, Olivenöl und Agavendicksaft zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten, Schalotte und Petersilie vorsichtig mit dem Dressing vermengen und kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken.

250 g Ochsenherztomaten
1 Schalotte
1 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
1 TL Agavendicksaft
10 g Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Gericht mit Schnittlauch garnieren.

4 Halme Schnittlauch

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andrea Tegen

Geschmorter Safran-Spitzkohl mit scharfem Süßkartoffelpüree, gebratenen Kräuterseitlingen und Kürbiskern-Panko-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für den Safran-Spitzkohl:

½ Spitzkohl, ca. 300 g
 1 vorwiegend festkochende Kartoffel
 1 Schalotte
 250 ml Sojasahne
 100 ml Weißwein
 100 ml Gemüsefond
 2 EL Rapsöl
 3 Pimentkörner
 1 Lorbeerblatt
 ½ TL gemahlener Kümmel
 0,25 g Safranfäden
 1 Prise gemahlener Safran
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spitzkohl waschen, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Schalotte abziehen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Rapsöl in einer weiten Pfanne mit Deckel erhitzen. Spitzkohl und Schalotte kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Gemüsefond, Sojasahne und Safran zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Lorbeerblatt und Piment in ein Kräutersäckchen geben, diesen in die Pfanne legen und den Spitzkohl zugedeckt etwa 10 Minuten schmoren. Teebeutel entfernen. Kartoffel schälen und fein reiben. Unter den Spitzkohl rühren und weitere 5 Minuten schmoren, bis die Sauce leicht bindet. Abschließend abschmecken und den Spitzkohl mithilfe eines Rings mittig auf den Tellern anrichten.

Für das scharfe Süßkartoffelpüree:

500 g Süßkartoffel
 1 Peperoncino
 ½ Zitrone, Abrieb
 200 g vegane Butter
 ¼ Bund Schnittlauch
 1 Prise Chilipulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit der angeritzten Peperoncino und einem Stück Zitronenschale in Salzwasser weich kochen. Peperoncino und Zitronenschale entfernen. Süßkartoffeln abgießen und mit der veganen Butter zu einem feinen Püree mixen. Mit Chili, Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und darüberstreuen.

Für die gebratenen Kräuterseitlinge:

6 mittelgroße Kräuterseitling
 50 g vegane Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge putzen und längs halbieren. Schnittflächen mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Vegane Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kräuterseitlinge darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun und knusprig braten. Erst zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterseitlinge rund um den Spitzkohl anrichten.

Für den Kürbiskern-Panko-Crunch:

½ Zitrone, Abrieb
 50 g vegane Butter
 3 EL Kürbiskerne
 3 EL Panko
 Salz, aus der Mühle

Kürbiskerne grob hacken. Vegane Butter in einer Pfanne schmelzen. Panko und Kürbiskerne zugeben und unter Rühren goldbraun und aromatisch rösten. Mit Salz abschmecken. Kürbiskern-Panko-Crunch über das Gericht streuen und mit etwas frisch abgeriebener Zitronenschale verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Florian Wehrle

Kartoffeltaler mit Apfel-Sellerie-Creme, Panko-Haselnuss-Crunch und Kräuter-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffeltaler:

4 große, vorwiegend festkochende
Kartoffeln
2 EL Butter
100 ml Weißwein
100 ml Gemüsefond
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und in ca. 1,5-2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem runden Ausstecher ca. 4-5 cm große Taler ausstechen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeltaler von beiden Seiten kurz goldbraun anbraten. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen. Rosmarin und Thymian hinzufügen und die Kartoffeltaler bei niedriger Hitze zugedeckt garen, bis sie weich, aber noch bissfest sind.

Kartoffeltaler vorsichtig aus der Pfanne nehmen und trocken tupfen. Kurz vor dem Anrichten die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Taler von beiden Seiten nochmals goldbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für Apfel-Sellerie-Creme:

200 g Knollensellerie
1 Schalotte
180 g Granny Smith
½ Zitrone, Saft
1 EL Butter
100 ml Sahne
100 ml Gemüsefond
1 TL Apfelessig
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. 120 g des Apfels schälen, entkernen und würfeln. Die restlichen 60 g Apfel für die Einlage beiseitelegen.

Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Sellerie und Apfel dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsefond ablöschen und bei mittlerer Hitze weich garen. Sahne hinzufügen und alles fein pürieren. Mit Apfelessig, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Bei Bedarf etwas Gemüsefond hinzufügen, bis eine cremige, aber standfeste Konsistenz entsteht. Den restlichen Apfel in sehr kleine Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft vermischen. Kurz vor dem Anrichten unter die Selleriecreme heben.

Für den Haselnuss-Panko-Crunch:

½ Zitrone, Abrieb
1 EL Butter
35 g Haselnüsse
35 g Panko
1 Zweig Thymian
1 Zweig Basilikum
Salz, aus der Mühle

Haselnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Butter in der Pfanne erhitzen und Panko bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Wenden goldbraun und knusprig rösten. Haselnüsse wieder dazugeben. Thymian fein hacken und zusammen mit dem Zitronenabrieb unter den Crunch mischen. Mit Salz abschmecken. Basilikum fein hacken und mit Zitronenabrieb und Salz unter den Crunch mischen.

Für das Kräuter-Öl:

1 Zitrone, Abrieb
80 ml Rapsöl
1 ½ Bund Schnittlauch
½ Bund glatte Petersilie
1 Zweig Basilikum
1 Prise Salz

Schnittlauch und Petersilie grob schneiden und mit Rapsöl und Salz in einen Mixer geben. 2 Minuten fein pürieren. Kräuter-Öl durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen und vorsichtig abtropfen lassen. Anschließend in eine Dosier- oder Quetschflasche füllen und bis zum Anrichten kalt stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Werner Heim

Kohlrabi-Carpaccio mit Kohlrabiblatt-Pesto und selbstgebackenen mediterranen Brotsticks

Zutaten für zwei Personen

Für das Kohlrabi-Carpaccio:

1 großer Kohlrabi, ca. 300 g
4 Radieschen
½ Zitrone, Saft
1 TL Honig
1 EL Apfelessig
1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Olivenöl
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kohlrabi schälen und mit einem scharfen Messer oder einer Mandoline in möglichst dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Honig, Apfelessig und Senf verrühren. Olivenöl langsam unter ständigem Rühren einarbeiten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi- und Radieschenscheiben auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Schnittlauch darübergeben.

Für das Kohlrabi-Pesto:

60 g Kohlrabi-Grün, möglichst zarte Blätter
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
30 g vegetarischer Hartkäse, aus mikrobiellem Lab
70 ml Olivenöl
25 g Pinienkerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabigrün gründlich waschen und grobe Stiele entfernen. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen und das Kohlrabigrün darin ca. 30 Sekunden blanchieren. Anschließend sofort in Eiswasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Kohlrabigrün gut ausdrücken und grob zerkleinern. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne oder im Backofen goldbraun rösten und etwas abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und grob schneiden. Kohlrabigrün, Knoblauch und Pinienkerne vermengen. Olivenöl hinzufügen und alles zu einem feinen Pesto pürieren. Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf etwas mehr Olivenöl hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die mediterranen Brotsticks:

30 ml Olivenöl
200 g Weizenmehl, Type 405
½ Pck. Backpulver
2 Zweige Rosmarin
½ TL Zucker
1 TL Salz

Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Wasser, Olivenöl, Zucker und Salz dazugeben. Rosmarin von den Zweigen zupfen und fein hacken. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig anschließend etwa 10 Minuten ruhen lassen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Teigstreifen mit den Händen zu langen, dünnen Stangen rollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit etwas Olivenöl bestreichen. Brotsticks im vorgeheizten Backofen etwa 10-12 Minuten goldbraun und knusprig backen. Anschließend auf einem Gitter kurz auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren..