

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. September 2026**
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Daniel Sens

Geschmorter Fenchel mit Kürbispüree, Rosmarin-Panko-Crunch und Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den geschmorten Fenchel:

½ Fenchel mit Grün
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

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

Fenchel halbieren und in einer schweren Bratpfanne auf der Schnittfläche in etwas Öl braten, bis diese goldbraun ist. Die Schnittfläche mit Salz würzen und den Fenchel im vorgeheizten Ofen fertigkochen.

Für das Kürbispüree:

500 g Hokkaido-Kürbis
 1 Zwiebel
 1 EL Butter
 500 ml Sahne
 100 ml trockener Weißwein
 500 ml Gemüsefond
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden, in einem zweiten Topf anschwitzen und mit Weißwein ablöschen.

Kürbis putzen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. In den Topf geben und mit einer 50/50-Mischung aus Gemüsefond und Sahne aufgießen bis alles bedeckt ist. Kürbis kochen bis er weich ist, dann in ein hohes Gefäß abschöpfen. Mit einem Pürierstab pürieren und nach und nach Flüssigkeit aus dem Topf dazugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Zucker und Butter abschmecken.

Für den Fenchel-Orangen-Salat:

½ Fenchel mit Grün
 1 Orange, Filets & Saft
 1 rote Chilischote
 1 TL Dijonsenf
 1 TL körniger Senf
 1 EL flüssiger Honig
 2 EL Weißweinessig
 2 EL Olivenöl
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Orange schälen und die Filets herauslösen. Dabei den Saft auffangen.

Den Saft vom Rest der Orangen auspressen und in einer Schüssel sammeln. Zu dem Orangensaft beide Senfsorten, Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Zucker nach Geschmack hinzugeben, um eine Vinaigrette herzustellen. Fenchel und Chili in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Fenchel leicht salzen und das austretende Wasser wegschütten. Orangenfilets, Chili und Fenchel mischen und mit der Vinaigrette abschmecken. Mit dem Fenchelgrün dekorieren.

Für den Rosmarin-Panko-Crunch:

½ Zitrone, Abrieb
 100 g Pankomehl
 Olivenöl, zum Rösten
 2 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin fein hacken. Panko und Rosmarin in reichlich Olivenöl braten bis es goldbraun ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Georg Scheck

Risotto mit zweierlei Kräuterseitlingen und Ofentomaten

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

180 g Risottoreis, Arborio
100 g braune Champignons
1 Kräuterseitling
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
100 g italienischer Hartkäse, mit
mikrobiellem Lab
150 g Butter
100 ml Weißwein
500 ml Gemüsfond
500 ml Tomatenfond
2 EL Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Champignons und Kräuterseitling putzen und fein würfeln.

Olivenöl und einen Teil der Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten glasig anschwitzen. Risottoreis zugeben und kurz mitschwitzen. Champignons, Kräuterseitling und Knoblauch unterrühren. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Nach und nach heißen Tomatenfond und Gemüsfond angießen und unter regelmäßigem Rühren bissfest garen. Käse reiben.

Zum Schluss die restliche Butter sowie Hartkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gebratenen Kräuterseitlinge:

5 Kräuterseitlinge
1 EL Butterschmalz
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge längs in Scheiben schneiden und auf beiden Seiten rautenförmig leicht einschneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne stark erhitzen und die Kräuterseitlinge goldbraun anbraten. Butter zugeben und die Pilze wiederholt mit der aufschäumenden Butter arrosieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die gepickelten Kräuterseitlinge:

5 Kräuterseitlinge
100 ml Kräuteressig
1 TL Senfsaat
1 Lorbeerblatt
½ TL geschrotete Chipotle-Chili
1 EL Zucker
1 TL Salz
1 TL Pfefferkörner

Kräuterseitlinge halbieren. 100 ml Wasser, Essig, Zucker, Salz und nach Belieben Pfefferkörner, Senfsaat, Lorbeerblatt sowie Chili einmal aufkochen und etwa 1 Minute köcheln lassen. Den heißen Sud über die Kräuterseitlinge gießen und mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Ofentomaten:

100 g Kirschtomaten
1 EL alter Balsamico
3 EL Olivenöl
2 Zweige Thymian
1 EL Puderzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kirschtomaten halbieren und mit Olivenöl, Puderzucker, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und etwa 20-25 Minuten langsam rösten.

Kurz vor dem Servieren mit altem Balsamico beträufeln.

Für die Garnitur: Walnüsse grob hacken und kurz ohne Fett rösten. Petersilie abbrausen,
½ Zitrone, Abrieb trockenwedeln und die Blätter abzupfen.
2 EL Walnüsse Gericht mit Walnüssen, etwas Zitronenabrieb und Petersilienblättern
1 Zweig Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gerlinde Netrval

Zitronen-Basilikum-Ravioli mit Tomaten-Coulis, Zitronen-Panko-Crunch und Basilikum-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für den Ravioli-Teig:

2 Eier
1 EL Olivenöl
200 g Mehl, Type 405
1 Prise Salz

Die Eier, Öl, Mehl und Salz vermengen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

Für die Ravioli-Füllung:

½ Zitrone, Abrieb
250 g Ricotta
40 g italienischer Hartkäse, mit
mikrobiellem Lab
2 Zweige Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Käse reiben. Basilikum fein hacken. Ricotta mit Käse, Zitronenabrieb und Basilikum verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pastateig dünn ausrollen. Kleine Portionen der Füllung auf eine Teigbahn setzen. Die Ränder mit etwas Wasser bestreichen, eine zweite Teigbahn darüberlegen, die Luft sorgfältig herausdrücken und Ravioli ausstechen. Ravioli in siedendem Salzwasser etwa 3-4 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben und kurz abtropfen lassen.

Für das Tomaten-Coulis:

300 g reife Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
3 Basilikumblätter
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten halbieren. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten, Knoblauch und Zucker zugeben und etwa 10 Minuten einkochen lassen, bis die Tomaten weich sind. Basilikum zufügen und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Zitronen-Panko-Crunch:

½ Zitrone, Abrieb
2 TL Butter
2 EL Panko
1 TL Chilipulver
Salz, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne erhitzen und das Panko darin unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Zitronenabrieb unterheben und mit Salz sowie Chili abschmecken. Bis zum Anrichten beiseitestellen.

Für das Basilikum-Öl:

50 ml neutrales Pflanzenöl
1 Bund Basilikum

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und mit Öl fein mixen. Durch ein Sieb passieren und in eine Quetschflasche füllen.

Für die Garnitur:

½ Zitrone, Abrieb
2 Zweige Basilikum

Gericht mit Zitronenabrieb und Basilikum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dieu Huong Nguyen

Cremige Curry-Udon-Suppe mit Gemüse, knusprigem Tofu und gerösteten Erdnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Curry-Brühe:

1 Limette, Saft
400 ml Kokosmilch
300 ml Gemüsefond
1-2 EL rote Currypaste
1 TL Sojasauce
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
1 TL brauner Zucker

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin 1-2 Minuten anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen und den Gemüsefond angießen. Limettensaft auspressen. Sojasauce, Zucker und 1 Teelöffel Limettensaft einrühren. Die Brühe bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen.

Für den knusprigen Tofu:

250 g Naturtofu
1 Ei
1 TL Sojasauce
Neutrales Pflanzenöl, zum Ausbacken
80 g Panko
2 EL Mehl
½ TL Knoblauchpulver
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Tofu in gleichmäßige Würfel schneiden. Mit Sojasauce, Knoblauchpulver, Paprikapulver und weißem Pfeffer würzen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Panko vorbereiten. Tofuwürfel nacheinander panieren und in reichlich heißem Öl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Gemüseeinlage:

1 kleiner Pak Choi
1 rote Paprikaschote
100 g Enoki-Pilze

Pak Choi längs halbieren. Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Enoki-Pilze am Wurzelansatz abschneiden. Paprika in die Curry-Kokos-Brühe geben. Nach etwa 3 Minuten Pak Choi hinzufügen. Enoki-Pilze in den letzten 2 Minuten mitgaren. Das Gemüse sollte bissfest bleiben.

Für die Udon-Nudeln:

100g Mehl, Type 405
1 Prise Salz

Mehl mit Salz und 50 ml Wasser in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Ruhen lassen. Anschließend den Teig mehrfach durch eine Nudelmaschine auf breitester Stufe geben. Dann in Udon-Nudeln schneiden und sofern Zeit ist rund rollen. In Salzwasser al dente kochen.

Für die Garnitur:

1 Limette, ganze Frucht
2 EL Erdnüsse
½ Bund Koriander

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Koriander abrausen und die Blätter abzupfen. Limette in Spalten schneiden. Alles als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.