

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juni 2026
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Silke Kalien

Karotten-„Lachs“ mit Erbsen-Minz-Püree, Panko-Topping und Zitronen-Gel

Zutaten für zwei Personen

Für den Karotten-„Lachs“:

- 3-4 große Karotten
- ¼ Zitrone, Saft
- 2 EL Nori-Algen-Flocken
- 1 TL Ahornsirup
- ½ TL flüssiger Honig
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Olivenöl
- 3 Zweige Dill
- 1 Prise Rauchsatz
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten schälen und anschließend mit einem Sparschäler dünne Streifen herunterschneiden. In einem Topf mit kochendem Wasser kurz blanchieren und direkt eiskalt abschrecken.

Zitrone auspressen und ca. 2 Teelöffel Saft auffangen. Dill fein schneiden. Marinade aus allen Zutaten anrühren, Dill untermengen, mit Rauchsatz und Pfeffer würzen und die gegarten Karottenstreifen darin marinieren. Vor dem Servieren abtupfen.

Für das Erbsenpüree:

- 250 g TK-Erbesen
- ½ Zitrone, Saft
- 3 EL Olivenöl
- 2 Zweige Minze
- Salz, aus der Mühle

Erbesen kurz kochen und mit der gehackten Minze, ca. 2 Esslöffel Zitronensaft und Olivenöl pürieren. Mit Salz abschmecken. Abschließend durch ein feines Sieb streichen.

Für das Panko-Topping:

- 1 Zitrone, Abrieb
- Olivenöl, zum Rösten
- 50 g Panko
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 1 Zweig Thymian
- Salz, aus der Mühle

Panko in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl kross anrösten. Abrieb der frischen Zitrone und gehackte Kräuter hinzugeben und vermengen. Mit einer Prise Salz würzen.

Für das Zitronen-Gel:

- 3 Zitronen, Saft
- 2-3 TL Stärke
- 2 TL Zucker

Den Saft der Zitronen, Zucker, Stärke und etwas Wasser vorsichtig aufkochen und abkühlen lassen. Zum Portionieren in eine kleine Quetschflasche abfüllen und für die Garnitur beiseitestellen.

Für die Garnitur:

- 2 Zweige Dill

Dillspitzen zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Claudia Olschnögger

Steirische Blätterteigtaschen mit Käferbohnen-Füllung, Kürbiskern-Pesto, Kernöl-Creme und Romana-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Pesto:

2 Knoblauchzehen
20 g Montello
20 g gehackte Kürbiskerne
40 g gemahlene Kürbiskerne
40 ml Kürbiskernöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Montello reiben. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse geben. Montello und Knoblauch und mit den anderen Zutaten gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Blätterteigtaschen:

1 Rolle Blätterteig
400 g Steirische Käferbohnen, aus der Dose
1 EL schwarze, entsteinte Oliven
1 EL Kapern
40 g getrocknete Tomaten
1 Frühlingszwiebel
1 Ei
100 g Montello
Pesto, von oben

Frühlingszwiebel putzen und fein hacken. Montello reiben. Käferbohnen, Oliven und Tomaten fein hacken. Frühlingszwiebel, Montello, Käferbohnen, Oliven, Tomaten und Kapern mit der Hälfte des Pestos (siehe oben) vermengen.

Blätterteig ausrollen und ca. 8 cm große Kreise ausstechen, die Füllung auf die Mitte der Kreise setzen, Teigkreise zuklappen und den Rand gut verschließen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit verquirltem Ei bestreichen und ca. 15 Minuten im heißen Ofen backen.

Für die Kernöl-Creme:

200 g Sauerrahm
3 EL Topfen, alternativ Quark
100 ml Kürbiskernöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten gut miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

1 Romanasalat
½ Bund Radieschen
2 Stangen Staudensellerie
1 Frühlingszwiebel
6 EL Apfelessig
2 EL Kürbiskernöl
4 EL Olivenöl
½ Bund Schnittlauch
Brauner Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Radieschen und Staudensellerie putzen und in 2-3 mm große Würfel schneiden.

Frühlingszwiebel putzen und mit Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Apfelessig und Olivenöl vermischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. 3 EL Wasser untermischen und alles ca. 10 Minuten ziehen lassen. Salat kurz vor dem Servieren marinieren und zum Schluss mit Kürbiskernöl garnieren.

Für die Garnitur:

2 Radieschen
1-2 essbare Blüten

Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. Blütenblätter abzupfen. Gericht mit Radieschenscheiben und Blütenblättern garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Fabian Schwarz

Zweierlei vom Blumenkohl: Gebratener Blumenkohl und Blumenkohl-Creme mit Chimichurri

Zutaten für zwei Personen

Für das Blumenkohl-„Steak“:

1 großer Blumenkohl
1 EL Butter
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl putzen, mittig in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden, dabei den Strunk für Stabilität erhalten. In einer heißen Pfanne mit neutralem Öl von beiden Seiten kräftig anbraten, bis deutliche Röstaromen entstehen. Anschließend im Ofen ca. 10–15 Minuten fertig garen, bis der Blumenkohl weich, aber noch bissfest ist. Kurz vor dem Servieren in Butter nachziehen lassen und salzen.

Für die Blumenkohl-Creme:

1 Blumenkohl
60 g Butter
120 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Abgießen und gut ausdampfen lassen. Mit Sahne und Butter fein pürieren, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht. Ggf. durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für das Chimichurri:

1 kleine Schalotte
½ -1 kleine Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft & Abrieb
½ TL Weißweinessig
4 EL mildes Olivenöl
1 Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen. Petersilie, Schnittlauch und Schalotte sehr fein schneiden. Knoblauch extrem fein hacken und nur sparsam zugeben. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenabrieb und einem Hauch Weißweinessig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Olivenöl, zum Beträufeln

Gericht mit Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Melanie Zech

Ziegenkäse mit Mandelkruste, mediterranem Gemüse, frittierten Kapern, Basilikum und Tomatensugo

Zutaten für zwei Personen

Für den Ziegenkäse:

2 große einzelne Ziegenkäsetaler mit Rinde, wie Camembert, mit mikrobiellem Lab
2 Eier
100 g Gran Moravia Hartkäse, mit mikrobiellem Lab
Pflanzenöl, zum Frittieren
200 g gemahlene Mandeln
100 g ganze Mandeln
80 g Mandelblättchen
Getrockneter Thymian, zum Würzen

Den Backofen auf 200 Grad Grillstufe vorheizen.

Käse reiben und mit gemahlene Mandeln vermengen. Eine Panierstraße aus der Käse-Mandel-Mischung, verquirltem Ei und gehackten Mandeln bereitstellen. Ziegenkäse zunächst in der Käse-Mandel-Mischung, dann in Ei und abschließend in den Mandelblättern panieren. Ziegenkäse in Pflanzenöl in einer Fritteuse goldgelb ausbacken. Vor dem Servieren abtropfen lassen und mit Thymian bestreuen.

Für das Gemüse:

2 gelbe Paprikaschoten
2 orangene Paprikaschoten
2 Auberginen
1 grüne Zucchini
1 gelbe Zucchini
2 EL Kapern
Olivenöl, zum Braten
3 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika halbieren und von Trennhäuten und Kernen befreien.

Paprikahälften in den Ofen geben und Schale schwarz werden lassen. Anschließend herausnehmen und häuten. Aubergine und Zucchini putzen, in feine Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne in etwas Öl mit Rosmarin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kapern trockentupfen und in Olivenöl frittieren bis sie aufplatzen. Vor dem Servieren abtropfen lassen.

Für den Tomatensugo:

400 g Kirschtomaten aus der Dose
1 weiße Zwiebel
1 frische Knoblauchzehe
1 EL dunkler Balsamicoessig
Olivenöl, zum Braten
1 Bund Oregano
Café de Paris Gewürz, zum Würzen
Piment d'Espelette, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. In einem Topf in etwas Öl dünsten. Mit den Kirschtomaten ablöschen, ggf. etwas Wasser hinzugeben. Mit den restlichen Zutaten und gezupftem Oregano abschmecken und einkochen lassen. Abschließend fein pürieren.

Für die Basilikum-Komponente:

100 g frischer Spinat
200 ml Rapsöl
3 Bund Basilikum

Spinat und Basilikum kurz in heißem Wasser blanchieren und anschließend direkt im Eiswasser abschrecken. Rapsöl leicht erwärmen und mit den Kräutern vermischen. Öl durch ein Passiertuch laufen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.