

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. September 2025** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Antonio Cappadona

**Pot au Feu von Lorbeerkartoffeln und Kräuterseitlingen
mit Joghurt-Minz-Dip**

Zutaten für zwei Personen

Für den Pot au Feu:

300 g Drillinge
 4 Kräuterseitlinge
 3 flache weiße Zwiebeln
 2 kleine Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 2 EL Butter
 8 EL Olivenöl
 10-12 frische Lorbeerblätter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln halbieren. Zwiebeln abziehen und vierteln. Knoblauch in der Schale andrücken. Pilze mit einem Küchentuch abreiben und halbieren. In einer großen Pfanne 6 EL Olivenöl verteilen, die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten nebeneinander hineinsetzen und salzen. Dann zugedeckt 1-2 Minuten anbraten. Zwei große Zesten Zitronenschale abreiben. Anschließend Zitrone halbieren und auspressen.

Zwiebeln, Knoblauch, Lorbeerblätter und Zitronenschalen hinzufügen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 15-20 Minuten schmoren. Falls die Flüssigkeit vollständig einkocht, noch etwas Wasser dazugeben. Zuletzt die Butter in die Pfanne geben.

Pilze mit Salz, übrigem Olivenöl und 1 EL Zitronensaft marinieren und in einer vorgeheizten Grillpfanne auf jeder Seite kurz grillen.

Pot au Feu mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip:

½ Zitrone, Saft & Abrieb
 100 g griechischer Jogurt
 100 g Ziegenfrischkäse
 50 g Schmand
 4 Zweige Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt, Ziegenfrischkäse und Schmand gut miteinander vermengen. Minzblätter abzupfen, klein hacken und je nach Geschmack zum Dip geben. Zitronenschale abreiben, anschließend Zitrone auspressen. Dip salzen und pfeffern und mit etwas Zitronensaft und Abrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Luisa Wilmerding

Kartoffelwaffeln mit Guacamole, Harissa-Grillkäse, Kartoffelstroh und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffelwaffeln:

400 g mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Ei
Butter, zum Einfetten
100 g Mehl, Type 405
1 TL Backpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und fein reiben. Zwiebel abziehen und fein hacken. Kartoffeln, Zwiebeln, Ei, Mehl und Backpulver zu einem glatten Teig vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Waffeleisen mit etwas Butter einfetten. 10 Minuten vor dem Servieren den Teig im Waffeleisen ausbacken.

Für die Guacamole:

1 Avocado
1 große Tomate
1-2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado von Schale und Kern befreien. Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Avocado mit Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl pürieren. Tomatenfleisch klein würfeln und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Käse:

150 g Halloumi, aus mikrobiellem Lab
1 EL Harissapaste
1 EL Ahornsirup

Halloumi anbraten und mit Harissa und Ahornsirup abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:

1-2 festkochende Kartoffel
Neutrales Öl, zum Frittieren
1 EL Stärke
Salz, aus der Mühle

Kartoffel schälen und mit einem Hobel fein schneiden, anschließend mit einem Messer in feine Stifte schneiden. Die Stifte in Stärke wenden und in heißem Öl knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen.

Für den Minz-Joghurt:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
100-150 g Griechischer Joghurt
1-2 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle

Minze abzupfen und fein hacken, mit Joghurt vermengen und mit Zitrone und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelkerne
1-2 Zweige Petersilie

Waffel mit Guacamole, Minz-Joghurt und Halloumi belegen. Mit gehackter Petersilie und Granatapfelkernen dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Angela Röschinger

Kürbisrisotto mit Spinat, frittierten Kürbissticks und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

190 g Risotto-Reis
300 g Hokkaidokürbis
100 g junger Blattspinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g italienischer Hartkäse, aus
mikrobiellem Lab
50 ml trockener Weißwein
750 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden und einen kleinen Teil für die Sticks beiseitelegen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch, Kürbis und Risotto-Reis zugeben und kurz andünsten. Alles mit Weißwein ablöschen. Erwärmten Gemüsefond zugeben, bis der Reis gerade so bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig Fond nachgießen und rühren. Der Reis sollte immer mit Fond bedeckt sein.

Ist der Reis gar und der gesamte Fond so gut wie aufgesogen, Topf von der Hitze nehmen. Dann Spinat unterheben. Hartkäse reiben und unterrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sticks:

Hokkaido von oben
50 g italienischer Hartkäse, aus
mikrobiellem Lab
Neutrales Öl, zum Frittieren
Pankomehl, zum Panieren

Öl in der Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

Käse reiben. Kürbis in kleine Sticks schneiden, erst in Hartkäse und dann in Pankomehl panieren und in der Fritteuse ausbacken.

Für den Salat:

100 g Wildkräuter
4 Cocktailtomaten
1 Gemüsezwiebel
4 Blüten Kapuzinerkresse
4 EL weißer Balsamicoessig
4 EL neutrales Öl
1 TL mittelscharf Senf
2 EL Ahornsirup
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräuter waschen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Tomaten vierteln. Ein Dressing aus Öl, Senf, Ahornsirup und Balsamicoessig herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat und Gemüse vermengen, mit dem Dressing marinieren und mit Kapuzinerkresse garnieren.

Für die Garnitur:

Einige Blüten Kapuzinerkresse

Blüten verlesen und Risotto damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Wirnsberger

Glasierter Lauch auf Muhammara mit Knoblauch-Naan

Zutaten für zwei Personen

Für das Knoblauch-Naan:

- 1 Knoblauchzehe
- 7 g Trockenhefe
- 80 g Naturjoghurt
- 80 ml Milch
- 4 EL Olivenöl
- 250 g Weizenmehl, Typ 00
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 1 Prise Zucker
- 1 TL Salz

Den Backofen auf 270 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hefe in lauwarmer Milch auflösen und kurz zur Seite stellen.

Mehl, Zucker, Salz, Öl und Joghurt in eine Rührschüssel geben und Hefemilch zugeben. Kneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Teig in 80-90 g schwere Teigbällchen unterteilen und zu Kugeln formen. Mit den Händen in kreisender Bewegung rundwirken bis eine glatte Oberfläche entsteht. Abgedeckt 25 Minuten ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Teigballen mit einem Nudelholz flach ausrollen und in einer stark vorgeheizten (Gusseisen-)Pfanne legen. Von beiden Seiten ca. 1 Minute golden backen. Anschließend aus der Pfanne nehmen. Petersilie fein hacken. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Olivenöl, fein gehackte Petersilie und gepressten Knoblauch vermengen und fertige Naan damit bestreichen.

Für das Muhammara:

- 2 rote Spitzpaprika
- 2 gelbe Spitzpaprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Saft
- 100 g Walnüsse
- 1 TL Harissapaste
- 1 TL Tomatenmark
- 2 EL Granatapfelsirup
- 4 EL Pankomehl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Salz

Paprika im Ganzen auf den vorgeheizten Ofenrost legen und für ca. 10 Minuten rösten. Anschließend Paprika aus dem Ofen nehmen, kurz zur Seite legen und etwas abzukühlen. In einer Pfanne auf mittlerer Hitze Walnüsse, sowie Pankomehl nacheinander anrösten und anschließend mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben. Paprika häuten, von Kerngehäuse befreien und ebenfalls in den Mixer geben. Anschließend zu einer homogenen Creme mixen. Nochmals abschmecken.

Für den Lauch:

- 2 Stangen Lauch, möglichst dick
- 2 EL dunkler Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backofen-Temperatur auf 170 Grad reduzieren. Lauch putzen und in ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl in vorgeheizte Pfanne geben und Lauch auf den Schnittseiten auf mittlerer Stufe ca. 4 Minuten von jeder Seite golden braten. Anschließend mit Balsamico ablöschen und in Pfanne schwenken. Eine Prise Salz und Pfeffer hinzugeben und anschließend in eine Ofenform geben. Für 8 Minuten bei 170 Grad im Ofen bei Ober-/Unterhitze fertig garen.

Für die Garnitur:

- 1 rote Chilischote
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 TL dunkler Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- 4 Zweige glatte Petersilie

Chilischote in feine Ringe schneiden. Petersilie fein hacken und mit Olivenöl, Balsamico und Honig gut verrühren. Muhammara-Creme auf den Teller geben, darauf den Lauch platzieren, mit Chili und Öl garnieren und mit Knoblauch-Naan servieren.