

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. Juni 2025** ▪  
**Vegetarische Küche mit Johann Lafer**



**Carolin Gottschlich**

**Brokkoli-Perlcouscous-Salat mit gebratenen Feta-Würfeln und Pistazien auf Rote-Bete-Carpaccio**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Rote-Bete Carpaccio:**

- 4 vorgekochte Rote-Bete-Knollen
- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Die Rote-Bete-Knollen in sehr feine Scheiben hobeln. Die Scheiben direkt schon fächerförmig überlappend auf den späteren Servierteller legen. Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und Zesten beiseitelegen, dann den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl, Ahornsirup und Salz verrühren und die Flüssigkeit gleichmäßig mit einem Backpinsel über den Rote-Bete-Scheiben verteilen. Zudecken und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit der abgeriebenen Zitronenschale bestreuen.

**Für Brokkoli-Perlcouscous-Salat:**

- 100 g Perl-Couscous
- 1 kleiner Brokkoli
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 1 EL rot eingelegte Ingwerstifte
- 50 ml Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Röschen in kleinen Teilen vom Brokkoli abtrennen und Strunk in feine Scheiben hobeln. Beides zusammen in einem Topf Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Perl-Couscous Topf 5 Minuten bei sprudelndem Wasser garen. Perl-Couscous und Brokkoli mit kaltem Wasser abschrecken und Zitronensaft darüber geben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rote Zwiebel und Frühlingszwiebel in feine Würfel oder Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl, Knoblauch und etwas Zitronensaft und Ahornsirup andünsten. Alle Zutaten, inklusive der Ingwerstifte, miteinander vermengen und auf niedriger Flamme warmhalten.

**Für die gebratenen Feta-Würfel:**

- 125 g Feta, aus mikrobiellem Lab
- 30 g Pistazien
- 1 EL Kartoffelstärke
- 1 EL Olivenöl

Feta in kleine Würfel schneiden und in Kartoffelstärke wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fetawürfel darin anbraten. Pistazien hacken und ohne Öl anbraten.

Brokkoli-Perlcouscous-Salat auf dem Rote-Bete-Carpaccio verteilen und mit Schafskäse und Pistazien bestreuen. Mit Zitronen-Zesten garnieren.



Deniz Topcu

## Kohlrabi-Türmchen mit Champignons, Pistazien und Süßkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

**Für das Kohlrabi-Türmchen:**  
1 großer Kohlrabi

Den Kohlrabi schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in Salzwasser oder über Dampf vorgaren, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Mit einem runden Ausstecher schöne Scheiben ausstechen, die Reste fein würfeln.

**Für die Champignon-Pistazien-Füllung:**

6 frische Champignons  
1 Frühlingszwiebel  
60 g Pistazien  
2 TL Ghee  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle

Frühlingszwiebel waschen und Champignons putzen. Beides fein würfeln. Kohlrabireste ebenfalls klein schneiden. Alles zusammen in Ghee anschwitzen. Pistazien hacken und in der Pfanne rösten. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

**Für den Süßkartoffel-Fächer:**  
1 weiße Süßkartoffel, ca. 120 g  
Salz, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen, in sehr dünne Scheiben hobeln und kurz dämpfen, bis sie biegsam sind. Leicht salzen und fächerartig auf einem Teller anrichten.

**Für die Sauce:**

1 EL Butter  
1 Schuss Sahne  
300 ml Gemüsefond  
1 EL Mehl  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Mehl unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen einstreuen und gleichmäßig einarbeiten. Die Mischung unter Rühren leicht anschwitzen. Anschließend nach und nach den Fond einrühren, bis eine glatte Sauce entsteht. Sahne dazu geben. Mit einer Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Sprossen, zur Garnitur  
Essbare Blumen, zur Garnitur

Auf den Süßkartoffelfächern ein Türmchen aus Kohlrabischeiben und der warmen Füllung bauen – je nach Größe 2–3 Lagen schichten. Oben mit einer Scheibe abschließen und leicht andrücken. Mit frischen Sprossen und essbaren Blumen dekorativ garnieren.



**Beate Gründer**

## **Pilzpfanne mit Basmati und Tomaten-Feta-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Pilzpfanne:**

150 g Champignons  
150 g Shitake-Pilze  
150 g Kräuterseitlinge  
3 Lauchzwiebeln  
50 g Crème fraîche  
50 g Butter  
3 Zweige glatte Petersilie  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die Pilze putzen und vierteln, ein paar Pilze für die Garnitur halbieren. Zwiebeln abziehen und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Pilze hinzugeben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen und hacken. Crème fraîche und Petersilie zu den Pilzen geben.

### **Für den Basmati:**

120 g Basmati  
2 EL Butter  
250 ml Gemüsefond  
3 EL Sesamöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Reis in feinmaschigem Sieb mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar wird. Den Reis abtropfen lassen und einem Topf mit heißem Sesamöl kurz anbraten. Reis mit Gemüsefond übergießen, kurz aufkochen lassen und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten simmern lassen. Sobald die Flüssigkeit vollständig vom Reis aufgenommen wurde, die Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für den Tomaten-Feta-Salat:**

8 Cocktailtomaten  
1 Lauchzwiebel  
100 g Feta, aus mikrobiellem Lab  
2 EL Balsamicocreame  
3 EL neutrales Pflanzenöl  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Feta ebenfalls in Würfel schneiden und alles in eine Schüssel geben.

Öl und Essig vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing unter den Tomaten-Feta-Salat mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Schmidt

## Frittierte Süßkartoffelbällchen mit Erbsen-Minz-Hummus und Rotkohl-Salat

Zutaten für zwei Personen

### Für die frittierten Süßkartoffelbällchen:

150 g Süßkartoffeln  
 ½ rote Zwiebel  
 ¼ Bund glatte Petersilie  
 50 g Weizenmehl  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Süßkartoffeln und Zwiebeln schälen bzw. abziehen und grob raspeln. Mehl mit 50 ml Wasser verrühren und mit der Gemüsemasse vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken und unter die Masse heben. Bällchen formen und in 160-170 Grad heißem Öl goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Rotkohl-Salat:

350 g Rotkohl  
 1 Karotte

Rotkohl fein raspeln und waschen. Karotte schälen und grob raspeln.

### Für das Dressing:

2 Limetten, Saft  
 20 ml Ingwersaft  
 5 EL helle Sojasauce  
 2 EL Sesamöl  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limetten auspressen. Limettensaft, Ingwersaft, Sojasauce und Zucker verrühren. Sesamöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing über den Salat geben und kalt stellen.

### Für den Erbsen-Minz-Hummus:

100 g TK-Erbsen  
 100 g Kichererbsen aus der Dose  
 ½ Knoblauchzehe  
 ¼ Chilischote  
 1-2 TL Tahinpaste  
 ½ Bund Minze  
 2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
 1 Eiswürfel

Erbsen in Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Abgießen und kalt abspülen. Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote entkernen und fein hacken. Kichererbsen mit dem Knoblauch, Chili und Minze pürieren. Einen Eiswürfel mit untermixen, damit die Masse cremig wird. Danach die grünen Erbsen dazugeben und weiter pürieren. Mit Kreuzkümmel, Tahin, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

1 Limette, Frucht

Limette halbieren, die Hälften in einer Pfanne kurz anrösten und danach in Spalten schneiden.

Hummus mit Rotkohl-Salat und Süßkartoffelbällchen anrichten. Etwas gehackte Minze darüber streuen und mit Limettenspalte servieren.