

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. März 2026 ▪
Vegetarische Küche mit Viktoria Fuchs



Katja Bechmann

Kässpätzle mit Röstzwiebeln und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Knöpfele:

3 Eier, Größe M
150 g würziger/kräftiger Bergkäse, aus
mikrobiellem Lab
100 g würziger/kräftiger Emmentaler,
aus mikrobiellem Lab
100 ml Milch
100 ml Sprudelwasser
320 g Spätzlemehl
½ TL Salz + Salz für das Kochwasser

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Käse reiben.

Mehl, Eier, Milch, Sprudelwasser und Salz eine Rührschüssel geben und mit einem Holzkochlöffel so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Kurz ruhen lassen. Wieder schlagen.

Topf mit ausreichend Wasser und Salz zum Kochen bringen. Teig in einen Spätzleschlitten geben und in das kochende Wasser fallen lassen. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig. Fertige Spätzle mit Käse in eine Schüssel geben und diese in den warmen Backofen stellen.

Nochmals eine Portion Spätzle zubereiten und ebenso in die Schüssel geben. Vor dem Anrichten schön mit zwei Löffeln vermengen und auf einem großen Teller platzieren.

Für die Röstzwiebeln:

1 Zwiebel
100 g Butter
100 ml Rapsöl
1 TL Puderzucker

Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne in Butter und Öl glasig-braun braten. Am etwas mit Puderzucker karamellisieren.

Für den Salat:

50 g Wildkräutersalat mit essbaren
Blüten
1 EL Dijonsenf
1-2 EL Honig
3 EL Weißweinessig
3 EL Rapsöl
2 EL Pinienkerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Dijonsenf, Honig und Weißweinessig verrühren. Im Anschluss wird das Öl zügig untergeschlagen, bis sich Dressing leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wildkräutersalat erst kurz vor dem Servieren in einer Schüssel mit dem Dressing marinieren. Dann den Salat locker auf dem Teller anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen und bunten Blüten Akzente setzen.

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch

Schnittlauch fein schneiden und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maximilian Vogele

Tortellini mit Spargel-Pistazien-Ziegenfrischkäse-Füllung, geschmorte Tomaten, Himbeer-Balsamico-Gel und Schnittlauch-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Füllung:

8 Stangen grüner Spargel
 1 Knoblauchzehe
 1 Schalotte
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 100 g Stracciatella di Burrata mit
 mikrobiellem Lab, alternativ Burrata
 80 g Ziegenfrischkäse, mit mikrobiellem
 Lab
 30 g Butter
 Olivenöl, zum Braten
 50 g geröstete, gesalzene Pistazien
 4 Zweige Basilikum
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Die Spargelspitzen abschneiden und zur Seite legen. Den restlichen Spargel in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Schalotte abziehen, fein schneiden und zusammen mit dem Spargel in einer Pfanne anbraten bis der Spargel weich wird. Danach kurz abkühlen lassen.

In ein Mixgefäß den Ziegenfrischkäse, Zitronenzeste, Pistazien und den Spargel geben. Alles grob mixen und in einen Spritzbeutel füllen.

Spargelspitzen in der Pfanne mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer kurz bissfest braten und als Garnitur verwenden.

Basilikumblätter und Burrata zupfen und als Garnitur verwenden.

Für den Tortellini-Teig:

2 Eier
 200 g Mehl, Type 00
 Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und kneten lassen. Teig mit der Hand zu Ende kneten und zur Seite legen.

Teig in Stücke teilen und durch die Nudelmaschine lassen. Mit Mehl bestäuben und sehr dünn ausrollen. Teigbahnen in Vierecke schneiden und in die Mitte etwas von der Füllung geben. Die Kanten befeuchten und von Ecke zu Ecke verschließen. Die unteren Ecken umschlagen und zu der klassischen Tortellini-Form schließen.

In gesalzenem, heißem Wasser ca. 3-4 Minuten kochen. Der Teig sollte noch Biss haben. Aus dem Topf nehmen und kurz in Butter schwenken.

Für das Schnittlauch-Öl

1 Bund Schnittlauch
 100 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren. Durch ein feines Sieb geben und in eine Quetschflasche füllen.

Für die konfierten Tomaten:

8 Cocktailtomaten
 1 Knoblauchzehe
 ¼ Zitrone, Abrieb
 3 EL Schnittlauchöl, von oben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten leicht einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Schale der Tomaten entfernen. Tomaten mit Knoblauch, Zitronenzeste, Schnittlauchöl, Salz und Pfeffer in eine kleine Auflaufform geben und bei 120 Grad im Ofen weich schmoren. Immer wieder mit Öl aus der Auflaufform übergießen. Im Ganzen zu den Tortellini servieren.

Für das Himbeer-Balsamico-Gel:

100 g Himbeeren
1 kleine Schalotte
20 ml dunkler Balsamicoessig
Pflanzenöl, zum Braten
10 g Zucker
1 Msp. Agar Agar
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem kleinen Topf mit etwas Öl anschwitzen. Himbeeren, Zucker, Salz und Balsamico hinzugeben und aufkochen lassen. Das Ganze passieren, Agar-Agar einrühren und 2 Minuten weiter köcheln lassen. Anschließend im Kühlschrank abkühlen lassen. Vor dem Servieren nochmals pürieren und in einen Spritzbeutel geben. Kleine Tupfen Gel auf den Teller geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Svenja Weckenmann

Vegetarische „Frikadellen“ mit Rotwein-Zwiebel-Sauce, Kartoffelstampf und glasierten Petersilien-Möhren

Zutaten für zwei Personen

Für die vegetarischen „Frikadellen“:

100 g Räuchertofu
 100 g Kidneybohnen, aus der Dose
 1 vorgegarte Rote Bete
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ½ Brötchen, vom Vortag
 1 Ei, Größe S
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 TL Tomatenmark
 1 ½ EL Sojasauce
 200 ml ungesüßte Sojamilch
 Rapsöl, zum Braten
 100 g Semmelbrösel
 ½ Bund krause Petersilie
 ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brötchen in grobe Stücke schneiden und mit lauwarmer Sojamilch übergießen. Etwa 5 Minuten einweichen lassen und danach die Flüssigkeit gut ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur wenige Minuten glasig in etwas Rapsöl braten.

Petersilie hacken und anschließend zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben. Räuchertofu mit einer Küchenreibe in feine Späne reiben. Rote Bete würfeln und zusammen mit den abgetropften Kidneybohnen grob zerkleinern. Alle vorbereiteten Zutaten sowie die Gewürze mit dem Ei in eine Schüssel geben und vermischen. Aus der Masse Frikadellen in der gewünschten Größe formen und in Semmelbröseln wenden. In Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2-3 Minuten braten.

Für die Rotweinsauce:

1 Zwiebel
 50 g kalte Butter
 1 TL Tomatenmark
 1 EL Sojasauce
 100 ml trockener Rotwein
 100 ml Gemüsefond
 Rapsöl, zum Braten
 Speisestärke, zum Abbinden
 1 Lorbeerblatt
 1 EL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in Öl bei mittlerer Hitze braten, bis sie glasig sind und leicht Farbe bekommen. Zucker dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Dann Tomatenmark und Sojasauce dazugeben, kurz mitbraten und mit Rotwein ablöschen. Rotwein ein paar Minuten verkochen lassen. Gemüsefond und Lorbeerblatt dazugeben und weiter reduzieren lassen. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken. Temperatur reduzieren, sodass die Sauce nicht mehr kocht. Kurz vor dem Servieren mit kalter Butter abbinden, alternativ mit etwas Speisestärke andicken.

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln
 1 EL Butter
 30 ml Sojasahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garkochen. Sobald die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgießen und die noch heißen Kartoffeln zerstampfen, Sahne und Butter dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Möhren: Petersilie fein schneiden. Möhren schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Möhren in die Pfanne geben, leicht salzen und mit Ahornsirup in der Butter glasieren.

½ Bund kleine Möhren mit Grün
20 g Butter
100 ml Gemüsefond
1 EL Ahornsirup

Für die Möhren: Alles einmal sanft wenden, damit die Butter-Sirup-Mischung die Möhren rundum umhüllt. Mit der Gemüsefond aufgießen und die Möhren bei sanfter Hitze ca. 10–12 Minuten garen lassen. Dabei gelegentlich wenden – sie sollen gar, aber noch bissfest sein und nicht zu dunkel werden. Sobald die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist, sind die Möhren fertig. Möhren mit Petersilie garnieren.

Für die Garnitur: Gericht mit Petersilie garnieren.

2 Zweige glatte Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.