

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. August 2026** ▪  
**Vegetarische Küche mit Johann Lafer**



Ute Maria Zankl

**Indisches Blumenkohl-Curry mit Basmati, Gurken-Raita, Zwiebel-Salat und Papadam**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Curry:**

1 Blumenkohl  
 100 g stückige Tomaten, aus der Dose  
 1 Zwiebel  
 4 Knoblauchzehen  
 2 cm Ingwer  
 4 rote Chilischoten  
 400 ml Kokosmilch  
 Neutrales Öl, zum Anbraten  
 ½ TL Tamarindenpaste  
 40 g Kokosraspeln  
 1 TL Sesamsamen  
 ½ TL Kreuzkümmelsamen  
 1 TL Koriandersamen  
 4 Nelken  
 6 Pfefferkörner  
 2 cm Zimtstange  
 5 Kardamomkapseln  
 1 Prise Kurkuma  
 1 Msp Garam Masala  
 1 TL Zucker  
 Salz, aus der Mühle

Die Blumenkohlrischen vom Strunk lösen und ca. 3 Minuten in heißem Salzwasser mit einer Prise Kurkuma blanchieren, dann abseihen und beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Chilischoten grob klein schneiden und mit Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Kokosraspeln, Sesam, Kreuzkümmel, Koriander, Nelken, Pfefferkörnern, Zimtstange und Kardamom in einem Mixer zu einer gleichmäßigen Paste verarbeiten. Falls nötig, ein wenig Wasser beimischen.

Öl in einem Topf erhitzen. Die Gewürzpaste hinzugeben und etwa 4-5 Minuten anbraten. Stückige Tomaten hinzugeben. Blumenkohl und Kokosmilch hinzugeben und solange köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich, aber noch bissfest ist. Zuletzt Tamarindenpaste, Garam Masala und Zucker hinzufügen. Mit Salz abschmecken.

**Für den Reis:**

125 g Basmati  
 1 Prise Kurkuma  
 Salz, aus der Mühle

Reis in ca. ein Liter kochendes Salzwasser mit einer Prise Kurkuma geben und bei geringer Hitze ca. 10-12 Minuten ziehen lassen.

**Für die Gurken-Raita:**

100 g Salatgurke  
 150 g Sahnejoghurt  
 1 Zweig Minze  
 1 Prise Zucker  
 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt mit einer Gabel aufschlagen. Gurke schälen, die Kerne entfernen und mithilfe einer Reibe zerkleinern. Minze klein hacken. Gurke mit dem Joghurt vermengen und mit den Gewürzen und der Minze vermischen.

**Für den Zwiebel-Salat:**

1 weiße milde Gemüsezwiebel  
1 Limette, Saft & Abrieb  
1 Msp. geräuchertes Paprikapulver  
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel  
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Mit Limettensaft und etwas Limettenabrieb, Salz, Paprikapulver und Kreuzkümmel marinieren. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

**Für die Papadams:**

2 Papadam-Scheiben  
Neutrales Öl, zum Frittieren

Papadams in heißem Öl je 1 Minute von beiden Seiten backen, bis sie knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Maja Kunz**

## **Bibimbap mit Gochujangsauce, buntem Gemüse, mariniertem Tofu und Spiegelei**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Bibimbap:**

150 g Sushi-Reis  
50 g Sojasproussen  
½ Gurke  
50 g Blattspinat  
50 g Shiitake  
2 Karotten  
2 Knoblauchzehen  
2 Eier  
100 ml Reisessig  
1 EL Fischeisig  
2 EL dunkle Sojaisauce  
Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
1 EL Chili-Öl  
2 EL Sesamöl  
Zucker, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

Den Reis in kaltem Wasser waschen, bis dieses klar bleibt. Anschließend kurz ruhen lassen, damit er Feuchtigkeit aufnimmt. Reis mit Wasser aufkochen und bei kleinster Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten garen. Anschließend den Herd ausschalten und den Reis ca. 10 Minuten quellen lassen. Danach mit Reisessig, Zucker, Salz und Sesamöl verfeinern.

Knoblauch abziehen und hacken. Karotten schälen, in dünne Stifte schneiden und mit Fischeisig und Knoblauch würzen.

Blattspinat in einer Pfanne mit Öl sautieren und mit Salz und Knoblauch abschmecken. Pilze anbraten und mit Sojaisauce ablöschen.

Gurke hobeln, mit Chili-Öl und Sojaisauce verfeinern. In einer weiteren Pfanne Spiegeleier mit flüssigem Eigelb braten.

### **Für die Sauce:**

2 EL Gochujangpaste  
2 EL Sojaisauce  
2 EL Sesamöl  
1 EL heller Sesam  
2 EL Zucker

30 ml heißes Wasser mit Zucker, Sesamöl, Sojaisauce, Sesam und Gochujangpaste vermengen.

### **Für den Tofu:**

1 Block Räuchertofu  
1 Knoblauchzehe  
4 cm Ingwer  
4 EL helle Sojaisauce  
2 EL dunkle Sojaisauce  
Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
3 EL Reisessig  
2 EL Ahornsirup  
30 g Speisestärke  
Chiliflocken, zum Würzen

Tofu in ein Küchentuch wickeln und das Wasser auspressen. Tofu anschließend in mundgerechte Stücke zerteilen und in eine Schüssel geben. Mit dunkler Sojaisauce und in einem Teil der Speisestärke wenden und in Öl anbraten.

Ingwer schälen und klein hacken. Knoblauch abziehen und klein hacken. Ingwer, Knoblauch und Chiliflocken anbraten. Anschließend ca. 120 ml Wasser, helle Sojaisauce, Reisessig, Ahornsirup und 1 EL Speisestärke dazugeben. Die Sauce mit dem Tofu vermengen.

### **Für die Garnitur:**

2 Noriblätter

Noriblätter in Streifen schneiden und als Garnitur für die Bowl verwenden.

Reis in die Mitte der Schüssel gegeben und alle Toppings portionsweise auf dem Reis platzieren. In die Mitte das Spiegelei geben.



**Dariusz Wieczorek**

## **"Barszcz": Klare Rote-Bete-Suppe mit Dill-Öl und Pfannenbrot mit Avocado-Apfel-Tatar**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Suppe:**

500 g rohe Rote Bete  
1 kleine Karotte  
1 kleines Stück Sellerie  
1 kleine Petersilienwurzel  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone, Saft  
100 ml Rote-Bete-Direktsaft  
1 TL neutrales Öl  
2 Zweige Dill  
1 Lorbeerblatt  
3-4 Pimentkörner  
1 Prise Majoran  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Bete und das übrige Gemüse schälen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Öl farblos anschwitzen. Das Gemüse kurz mitdünsten, sofort mit 1 EL Zitronensaft ablöschen und 800 ml kochendes Wasser angießen. Lorbeerblatt, Pimentkörner und Dillstiele dazugeben, die Hitze sofort reduzieren und nur sanft simmern lassen.

Den Topf vom Herd ziehen, Majoran einstreuen, den Rote-Bete-Saft zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Barszcz durch ein feines Sieb in eine Kanne gießen.

### **Für das Öl:**

1 Bund Dill  
100 ml Rapsöl  
1 Prise Salz

½ Bund Dill hacken und für das Tatar zur Seite legen. Restlichen Dill mit Rapsöl und Salz in einem hohen Becher etwa 2 Minuten sehr fein pürieren. Durch ein feines Sieb oder Tuch in ein Kännchen abgießen.

### **Für das Tatar:**

1 große, reife Avocado  
1 kleine rote Zwiebel  
1 kleiner, säuerlicher Apfel  
1 Zitrone, Saft  
1 TL Pflanzenöl  
2 EL flüssiger Honig  
Gehackten Dill, von oben  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen. Avocado entkernen. Avocado, Apfel und Zwiebel in exakte, feine Würfel schneiden. Avocadowürfel sofort mit Zitronensaft mischen. Apfel, Zwiebel, gehackten Dill und Öl unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

### **Für das Pfannenbrot:**

180 ml Buttermilch  
250 g Weizenmehl  
1 TL Natron  
Salz, aus der Mühle

Buttermilch, Mehl, Natron und Salz zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In vier flache, etwa 1,5 cm dicke Fladen formen und kurz ruhen lassen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Fladen bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten pro Seite goldbraun backen, bis sie aufgehen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Megan Kohnen**

## **Petersilien-Spätzle mit Pilzrahmsauce und Knusperbröseln**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Spätzle:**

3 Eier  
Butter, zum Anbraten  
300 g Mehl  
1 Bund glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle

Die Petersilie mit 50 ml lauwarmem Wasser in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer pürieren. In einer Schüssel die Eier aufschlagen, die Petersilien-Mischung und 1 Prise Salz dazugeben und mit einem Schneebesen verquirlen. Anschließend nach und nach Mehl mit einem Rührlöffel unterheben, bis der Teig die passende Konsistenz hat. Er sollte zähflüssig, elastisch und glatt sein und anfangen Blasen zu werfen. Bei Bedarf noch mehr lauwarmes Wasser hinzufügen.

Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Teig mithilfe einer Spätzlepresse in das kochende Wasser geben. Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen, noch 1 Minute kochen lassen. Anschließend die Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und beiseitestellen. Kurz vor dem Anrichten die Spätzle in einer Pfanne mit etwas Butter anbraten. Mit Salz abschmecken.

### **Für die Pilze:**

150 g Pfifferlinge  
150 g braune Champignons  
1 ½ Knoblauchzehe  
80 g italienischer Hartkäse, mit mikrobiellem Lab  
20 ml Sahne  
50 ml heller Portwein  
50 ml trockener Weißwein  
125 ml Gemüsefond  
Olivenöl, zum Anbraten  
1 Zweig Rosmarin  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen. Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze goldbraun anbraten. Knoblauch kurz mitbraten. Mit Port- und Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Fond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hartkäse reiben. Nadeln des Rosmarins abzupfen und fein hacken. Rosmarin, Sahne und 50 g Hartkäse in die Sauce geben. Pilzsauce etwa 5 Minuten cremig einköcheln lassen. Den restlichen geriebenen Hartkäse am Ende über die Spätzle streuen.

### **Für die Butterbrösel:**

½ Knoblauchzehe  
30 g Butter  
50 g Semmelbrösel

Knoblauch abziehen und andrücken. Semmelbrösel mit dem Knoblauch in eine Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Butter hinzufügen und die Brösel knusprig rösten. Knoblauch vor dem Servieren entfernen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 26. August 2026 ▪  
Zusatzgericht von Johann Lafer



## Eingemachte Rote Bete

Zutaten für zwei Personen

### Für die Rote Bete und die Aromaten:

- 4 rohe Rote Bete
- 2 kleine Chilischoten
- 3-4 cm Ingwer
- 1 Orange, Schale
- 1 Limette, Schale
- 4 Zweige Thymian
- Salz, aus der Mühle

Die Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln. In ein Einmachglas geben und kräftig salzen.

Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Von der Orange und Limette breite Zesten abschälen. Chilischoten längs leicht einschneiden.

Chili, Ingwer, Orangenschalen, Limettenschalen und Thymianzweige zu der Rote Bete ins Glas geben.

### Für den Gewürzsud:

- 250 ml trockener Weißwein
- 150 ml Weißweinessig
- 50 g Zucker
- 1 Sternanis
- 4 Nelken
- 10 Pfefferkörner
- ¼ TL gemahlener Pfeffer
- 1 TL Salz

Ca. 200 ml Wasser, Weißwein, Weißweinessig, Zucker, Sternanis, Nelken, Pfefferkörner, gemahlener Pfeffer und Salz aufkochen. Etwa 3 Minuten köcheln lassen, bis sich Zucker und Salz gelöst haben.

### Für die Fertigstellung:

Den heißen Sud in das Glas auf die Rote Bete gießen, sodass sie vollständig bedeckt ist. Verschließen, abkühlen lassen und anschließend im Kühlschrank mindestens zwei Wochen ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.