

▪ **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

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

1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle

Für die Papadams: Papadams in heißem Öl je 1 Minute von beiden Seiten backen, bis sie knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2 Papadam-Scheiben
Neutrales Öl, zum Frittieren

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 Sojasprossen
½ Gurke
50 g Blattspinat
50 g Shiitake
2 Karotten
2 Knoblauchzehen
2 Eier
100 ml Reisessig
1 EL vegetarische „Fisch“-Sauce
2 EL dunkle Sojasauce
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
1 EL Chili-Öl
2 EL Sesamöl
Zucker, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Für die Sauce:

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

Für den Tofu:

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

Für die Garnitur:

2 Noriblätter

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 vegetarischer Fischsauce und Knoblauch würzen. Blattspinat in einer Pfanne mit Öl sautieren und mit Salz und Knoblauch abschmecken. Pilze anbraten und mit Sojasauce ablöschen.

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

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

Tofu in ein Küchentuch wickeln und das Wasser auspressen. Tofu anschließend in mundgerechte Stücke zerteilen und in eine Schüssel geben. Mit dunkler Sojasauce 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 Sojasauce, Reisessig, Ahornsirup und 1 EL Speisestärke dazugeben. Die Sauce mit dem Tofu vermengen.

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.