

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. August 2025** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Emelie Lenze

Spinatknödel mit Petersilienschaum und gebratenen Pfifferlingen

Zutaten für zwei Personen

Für die Knödel:

150 g Blattspinat
 2,5 altbackene Brötchen
 1 Schalotte
 20 g Butter
 100 ml Haferdrink
 1 L Gemüsefond
 Olivenöl, zum Braten
 30 g Mehl
 1 EL Speisestärke
 1 Bund Petersilie
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Blattspinat waschen und gut trocknen. Haferdrink erhitzen. Brötchen würfeln und Haferdrink darüber geben.

Schalotte abziehen, würfeln und in Öl anschwitzen. Spinat zugeben. Petersilie hacken. Angebratenen Spinat aus der Pfanne nehmen und hacken.

Spinat, Petersilie, Schalotte, Mehl, Stärke, Salz, Pfeffer und Muskat zu den Brötchen hinzufügen und alles gut vermengen. Aus der Masse Knödel formen.

Gemüsefond zum Kochen bringen. Knödel in siedendes Wasser geben. Herausnehmen, wenn sie an die Oberfläche schwimmen.

Für den Petersilienschaum:

2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 50 g Butter
 200 ml Sahne
 200 ml Gemüsefond
 100 ml weißer Portwein
 1 EL Olivenöl
 ½ TL Speisestärke
 1 Bund Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. In Olivenöl anschwitzen. Mit weißem Portwein ablöschen. Fond und Sahne hinzugeben und alles auf Hälfte sämig einkochen lassen.

Petersilie abrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Zur Sauce geben und fein pürieren. Butter würfeln und einmischen. Mit in Wasser angerührter Speisestärke binden, dann salzen. Sauce in eine Sahnesiphon füllen, verschließen, eine Patrone eindrehen und den Petersilienschaum großzügig aufsprühen.

Für die Pilze:

200g Pfifferlinge
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
¼ Zitrone, Abrieb & Saft
Olivenöl, zum Braten
1 Zweig Zitronenthymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. In Olivenöl anschwitzen. Pfifferlinge putzen und mitanbraten. Zitronenthymian und Zitronenschale zugeben. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



Um ein Verbrennen zu vermeiden, sollte man erst die Pilze anbraten und erst später die Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Reto Hagger

Blumenkohl und Kichererbsen aus dem Ofen mit Kartoffel-Karotten-Püree und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

250 g Blumenkohl, in Röschen
150 g Kichererbsen, aus dem Glas oder der Dose
50 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft & Abrieb
1 EL Olivenöl
Piment d'Espelette, zum Abschmecken
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
½ TL Fleur de Sel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Blumenkohl mit Knoblauch, Zitronensaft, Zitronenabrieb, etwas Öl und den Gewürzen scharf marinieren. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheiztem Ofen 20-25 Minuten backen, bis der Blumenkohl weich ist und leichte Röststoffe hat.

Kichererbsen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen, bis es klar durchläuft. Nach 10 Minuten Kichererbsen in restlicher Marinade wenden und zu dem Blumenkohl auf das Blech geben, leicht untermischen und mitbacken.

Spinat waschen, trockenschleudern und kurz vor dem Servieren unter das Ofengemüse heben.

Für das Püree:

300 g mehligkochende Kartoffeln
100 g Karotten
1 EL Butter
1 EL griechischen Joghurt
500 ml Gemüsefond
1-2 Zweige Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
½ TL Fleur de Sel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. In Gemüsefond ca. 20 Minuten weich garen.

Karotten schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben teilen. In Gemüsebouillon ca. 15 Minuten weich garen.

Kartoffeln und Karotten durch ein Sieb abgießen und durch eine Kartoffelpresse in den Topf zurückgeben. Joghurt und Butter zum Gemüse in den Topf geben und gut vermengen. Petersilie hacken und 1 Esslöffel unter das Gemüse mischen. Alles mit Salz, etwas Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Joghurt:

½ Zitrone, Saft & Abrieb
50 g griechischen Joghurt
1-2 Zweige Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie fein hacken. Joghurt in eine kleine Schüssel füllen und mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft verrühren.

Für die Garnitur:

½ Granatapfel
1 Zweig Minze

Gericht mit Granatapfelkernen und Minze dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Samir Saleh

Ricotta-Spinat-Zitronen-Maultaschen mit brauner Butter, Erbsen-Minz-Püree, gerösteten Pinienkernen und Blattsalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier, Größe M
1 TL Olivenöl
200 g Weizenmehl, Type 405
½ TL Salz

Das Mehl mit Eiern, Salz und Öl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ggf. ein wenig Wasser einarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

150 g Spinat
1 kleine Schalotte
1 Zitrone, Abrieb & Saft
100 g Ricotta
1 EL Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein hacken und in Butter glasig anschwitzen.

Spinat gut waschen, trocknen und zu den Zwiebeln dazugeben. Kurz dünsten, bis er zusammenfällt. Abkühlen lassen.

Ricotta, 1 TL Zitronenabrieb, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat untermischen. Bei Bedarf kurz durchhacken oder mixen, damit die Masse gut formbar ist.

Für die Fertigstellung:

Salz, aus der Mühle

Teig ca. 1,5 mm dünn ausrollen und in ca. 10×12 cm Rechtecke schneiden.

Füllung mittig auftragen, zusammenklappen und die Ränder gut andrücken. In siedendem Salzwasser ca. 6–7 Minuten gar ziehen lassen, dann abtropfen lassen.

Für die Butter:

100 g Butter
2-3 Zweige Salbei

Butter in einer Pfanne braun werden lassen. Etwas für das Püree beiseitestellen. Salbei zugeben und Butter leicht aromatisieren. Maultaschen vor dem Servieren kurz in der Butter schwenken.

Für das Püree:

100 g TK-Erbesen
1 Zitrone, Saft
Braune Butter, von oben
4-5 Minzblätter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbesen 2-3 Minuten in Salzwasser kochen, dann abgießen. Mit Zitronensaft, etwas brauner Butter, Minze, Salz und Pfeffer pürieren.

Für den Salat:

20 g bunter Blattsalat, z.B. Rucola, Lollo Rosso, Babyspinat
1 TL heller Balsamicoessig
1 TL Honig
2 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blattsalat waschen und trockenschleudern.

Dressing aus Balsamicoessig, Honig, Öl, Salz und Pfeffer anrühren. Kurz vor dem Servieren unterheben.

Für die Pinienkerne: Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Beiseitestellen.
1 EL Pinienkerne

Für die Garnitur: Gericht mit Kresse garnieren.
1 Rote Bete Kresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sven Riese

Zucchini-Puffer mit Kräuterquark und Pastinakenstampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Puffer:

1 Zucchini
1-2 Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Ei
Neutrales Öl, zum Braten
50 g Mehl
50 g Haferflocken
1-2 Zweige Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Chilipulver, zum Abschmecken
Rosenscharfes Paprikapulver, zum
Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zucchini und Kartoffeln grob raspeln und in ein Sieb geben. Etwas salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach die Masse gut ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken und beides zur Zucchini-Kartoffel-Masse geben. Petersilie hacken. Ei, Mehl, Haferflocken und Petersilie untermengen. Mit den Gewürzen abschmecken und alles gut verrühren, bis eine formbare Masse entsteht. Falls der Teig zu weich ist, etwas mehr Mehl oder Haferflocken dazugeben.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Aus der Masse kleine Puffer formen und diese bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 3-4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Pastinakenstampf:

2 große Pastinaken
50 g Butter ca. 50g
50 ml Sahne ca. 50 ml
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastinaken schälen und in kleine Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser ca. 15–20 Minuten, je nach Größe der Stücke, weichkochen.

Wasser abgießen und die Pastinaken mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Butter und Sahne hinzufügen und gut verrühren, bis ein cremiger Stampf entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Kräuterquark:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Limette, Abrieb & Saft
250 g Magerquark
50 g Joghurt
50 g Schmand
2 Zweige Petersilie
2 Zweige Dill
10 Halme Schnittlauch
Rosenscharfes Paprikapulver, zum
Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Quark, Joghurt und Schmand in einer Schüssel glatt verrühren.

Limettensaft und -abrieb hinzufügen und gut vermischen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter ebenfalls hacken. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter unter den Quark rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Den Kräuterquark vor dem Servieren ca. 15-20 Minuten kaltstellen, damit sich die Aromen gut verbinden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.