

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. April 2026 ▪  
**Vegetarisch mit Cornelia Poletto**



**Katja Merx**

**Kokos-Kurkuma-Suppe mit Reisnudeln, veganen "Jakobsmuscheln" und Pinienkern-Topping**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Kokos-Kurkuma-Suppe:**

- 200 g Reisnudeln, 3 mm dick
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer
- 1 Limette, Saft
- 650 ml Kokosmilch
- 2 EL helle Misopaste
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Sesamöl
- 6 Pandanblätter
- 1 Stange Zitronengras
- 4 getrocknete Steinpilze
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 1-2 TL Chiliflocken
- 2 TL gemahlener Kurkuma
- 1 EL Currypulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Reisnudeln in kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen, anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, mit etwas Sesamöl marinieren und beiseitestellen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein hacken. Zitronengras mit dem Messerrücken leicht weichklopfen.

In einem großen Topf das Kokosöl bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und die gehackten Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel 2-3 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Kurkuma, Currypulver und Chiliflocken einrühren und weitere 1-2 Minuten anrösten. Mit 650 ml Kokosmilch ablöschen, Misopaste einrühren und Zitronengras, Sternanis, Zimtstange, Pandanblätter sowie getrocknete Steinpilze hinzufügen. Alles zusammen etwa 10 Minuten köcheln lassen. Falls die Suppe zu stark einköchelt, etwas Wasser zufügen. Danach die Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Kräuterseitlinge:**

- 2 mittelgroße Kräuterseitlinge
- Kokosöl, zum Anbraten
- Salz, aus der Mühle

Pilze in etwa 4 cm dicke Scheiben schneiden, leicht von beiden Seiten einritzen und mit Salz würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilzscheiben von beiden Seiten kurz scharf anbraten.

**Für das Topping:**

- 1 Karotte
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Limette, Spalten
- 50 g Pinienkerne
- 1 TL schwarzer und weißer Sesam
- 2 Zweig Minze

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Karotte mit einem Sparschäler in hauchdünne Streifen schneiden und kurz in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, dann kalt abschrecken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Limette in Spalten schneiden.

Reisnudeln in Schüsseln geben und die Suppe darüber gießen. Mit den gebratenen Pilzen, Karottenstreifen, Frühlingszwiebeln, gerösteten Pinienkernen, Minze und Sesam toppen. Limettenspalten gesondert dazureichen.



**Andrej Weger**

## **Risotto mit grünem Spargel, geschmorten Tomaten, Burrata und Bärlauch-Öl**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Risotto:**

200 g Risottoreis  
 300 g grüner Spargel  
 1 Schalotte  
 1 Zitrone, Abrieb  
 30 g Butter  
 50 g Montello  
 1 L Gemüsefond  
 100 ml trocknen Weißwein  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, einige Spitzen zur Garnitur beiseitelegen und den restlichen Spargel schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Die abgeschnittenen Enden in einem kleinen Topf mit kaltem Wasser aufsetzen, um einen Spargelfond daraus zu kochen. Olivenöl in einem breiten Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen, die Spargelstücke 2-3 Minuten anbraten, dann die Schalotten hinzufügen und glasig dünsten. Risottoreis zugeben und kurz mit anschwitzen, bis er leicht glasig wird. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren einkochen lassen.

Gemüsefond und den Spargelfond erhitzen. Nach und nach etwas heiße Flüssigkeit zum Reis geben, unter Rühren einarbeiten und immer wieder nachgießen, sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. So langeiterrühren, bis der Reis cremig und al dente ist. Gegen Ende die angebratenen Spargelstücke unterheben. Den Topf vom Herd nehmen, Butter und Montello unterrühren, bis das Risotto besonders cremig und geschmeidig wird. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

### **Für die geschmorten Tomaten:**

100g Datteltomaten  
 2-3 EL Olivenöl  
 2 EL Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten halbieren. Mit Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer vermischen und auf einem Backblech verteilen. Bei 160–180 °C Umluft im vorgeheizten Ofen solange schmoren, bis die Tomaten zusammenfallen und leicht karamellisiert sind.

### **Für das Bärlauch-Öl:**

200 g frischen Bärlauch  
 200 ml Olivenöl

Bärlauch grob hacken und zusammen mit Olivenöl in einen Mixer geben. Kurz mixen, bis der Bärlauch fein zerkleinert ist. Öl durch ein feines Sieb in eine Schüssel über Eiswürfeln gießen, sodass die Farbe erhalten bleibt. Fertiges Öl beiseitestellen.

### **Für die Garnitur:**

1 Burrata, aus mikrobiellem Lab

Burrata klein zupfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marc Kiencke

## Gemüsecurry mit Mango, Basmati und Cashewkernen

Zutaten für zwei Personen

### Für das Gemüse:

½ Blumenkohl  
 2 Karotten  
 4 Mini Pak Choi  
 80 g Zuckerschoten  
 1 rote Spitzpaprika  
 80 g Shiitake  
 ½ Bund Frühlingslauch  
 2 EL Sesamöl  
 ½ Bund Koriander  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi längs halbieren und gründlich waschen. Zuckerschoten putzen und je nach Größe halbieren. Shiitake putzen und größere Exemplare halbieren oder vierteln.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Blumenkohlröschen zuerst 3–4 Minuten bissfest garen, dann mit einer Schaumkelle herausheben und in Eiswasser abschrecken. Karotten und Zuckerschoten jeweils kurz blanchieren und ebenfalls kalt abschrecken. Pak Choi nur 1–2 Minuten blanchieren, damit er seine Struktur behält. Spitzpaprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen oder Würfel schneiden. In einer großen Pfanne oder einem Wok das Sesamöl erhitzen. Zuerst die Shiitake-Pilze kräftig anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann Paprika und das vorgegarte Gemüse hinzufügen und alles kurz durchschwenken, sodass es heiß wird, aber bissfest bleibt. Frühlingszwiebel und Koriander waschen, hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Mango:

1 reife Mango

Mango schälen, würfeln und für die Sauce beiseitestellen.

### Für die Currysauce:

1 Zwiebel  
 40 g Ingwer  
 1 Limette, Saft & Abrieb  
 50 g Butter  
 300 ml Kokosmilch  
 200 ml Sahne  
 10 g rote Currypaste  
 250 ml Gemüsefond  
 2 EL Sesamöl  
 Stärke, zum Abbinden  
 1–2 Kaffirlimettenblätter  
 1 TL gemahlener Kurkuma  
 1 TL brauner Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit der Butter glasig anschwitzen. Ingwer schälen, fein reiben und kurz mit den Zwiebeln andünsten. Currypaste und Kurkuma hinzufügen und kurz anrösten, bis die Aromen sich entfalten. Gemüsefond, Kokosmilch und Sahne angießen. Kaffirlimettenblätter dazu geben und die Sauce bei mittlerer Hitze leicht einkochen lassen, bis sie um etwa ein Drittel reduziert ist. Mit Limettenabrieb, Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dünn ist, mit etwas in Wasser angerührter Stärke binden und erneut kurz aufkochen. Gemüse sowie Mango hinzugeben.

**Für den Basmati:** Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. Anschließend mit 150 ml Wasser und einer Prise Salz in einem Topf aufsetzen. Reis bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt garen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen und der Reis locker und körnig ist. Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern.

**Für die Garnitur:** Frühlingslauch und Koriander waschen. Frühlingslauch in Ringe schneiden. Korianderblätter abzupfen. Cashewkerne rösten. Alles als Garnitur verwenden.

Frühlingslauch, von oben  
Koriander, von oben  
50 g Cashewkerne

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Silke Thielemann

## Vegetarisches Tikka masala mit gebratenem Blumenkohl und Gewürz-Reis

Zutaten für zwei Personen

### Für den gebratenem Blumenkohl:

- 1 Blumenkohl
- 100 ml neutrales Pflanzenöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- ½ TL gemahlener Chili
- Salz, aus der Mühle

### Für die Sauce:

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer
- 500 ml passierte Tomaten
- 150 ml Kokosmilch
- 80 ml neutrales Pflanzenöl
- 2-3 EL Cashewnüsse
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### Für die Fertigstellung:

- 15 g Butter
- 2 Zweige Koriander

### Für den Gewürzreis:

- 150-200 g Basmati
- 1 EL Butter
- 2 EL Rosinen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zimtstange
- 3 Sternanis
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- ½ TL gemahlener Kardamom
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 10 Gewürznelken
- Salz, aus der Mühle

Das Pflanzenöl mit Paprikapulver, Garam Masala, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Chili und Salz zu einer Gewürzmarinade verrühren. Blumenkohl in mundgerechte Röschen zerteilen, waschen und gründlich trocken tupfen. Röschen in der Gewürzölmischung marinieren. Eine große Pfanne mit Öl erhitzen und die marinierten Blumenkohlröschen darin anbraten, bis sie goldbraun und weich sind. Dabei gelegentlich wenden, damit sie gleichmäßig garen und nicht anbrennen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und im Mörser zu einer feinen Paste verarbeiten. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Knoblauch-Ingwer-Paste hinzufügen und kurz mitbraten, bis sie aromatisch duftet. Cashewnüsse sowie Kurkuma, Garam Masala, Koriander und Paprikapulver in die Pfanne geben und kurz mitrösten. Anschließend die passierten Tomaten und die Kokosmilch angießen, gut umrühren und die Sauce bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten köcheln lassen. Sauce mit einem Pürierstab fein pürieren, bis sie eine cremige Konsistenz hat.

Blumenkohl vorsichtig unter die Sauce heben. Mit einer kleinen Flocke Butter verfeinern und mit frisch gezupftem Koriander servieren.

Reis unter kaltem Wasser so lange waschen, bis das Wasser klar abläuft. Butter erhitzen und Kurkuma, Kardamon, Kreuzkümmel, Lorbeerblatt, Zimtstange, Sternanis und Gewürznelken kurz darin anschwitzen, bis sie ihr Aroma entfalten. Reis und Rosinen hinzufügen und kurz mitrösten. Anschließend mit der doppelten Menge Wasser ablöschen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt etwa 20 Minuten sanft ziehen lassen, bis er gar ist. Zum Servieren den Reis mit einer Gabel vorsichtig auflockern.

**Für das Topping:** Joghurt in eine kleine Schüssel geben und Limettensaft sowie -abrieb unterrühren. Nach Belieben Honig hinzufügen, um die Säure etwas abzumildern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

½ Limette, Saft & Abrieb  
100 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett  
1 TL Honig  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Cashewnüsse rösten und auf dem Gericht verteilen. Koriander als Garnitur verwenden.

2 EL Cashewnüsse  
2 Zweige Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.