

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juli 2026 ▪**
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Siegmond Machatschek

Gemüse-Pilz-„Beuschel“ mit Serviettenknödel

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse-Pilz-„Beuschel“:

2 orange Karotten
 2 gelbe Karotten
 ½ Knollensellerie
 2 Stangen Stangensellerie
 3 Kräuterseitlinge
 4 Austernpilze
 1 EL Kapern
 1 rote Zwiebel
 ½ Zitrone, Saft
 50 g Saure Sahne
 50 ml Schlagsahne
 500 ml Gemüsefond
 Weißweinessig, zum Abschmecken
 70 ml Pflanzenöl
 1 EL scharfer Senf
 Kartoffelstärke, zum Binden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Wurzelgemüse putzen, ggf. schälen und in feine Julienne schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und ebenfalls in feine Julienne schneiden. Kapern fein hacken.

Pilze und Zwiebel in Pflanzenöl anschwitzen, Kapern und Senf einrühren und mit Gemüsefond aufgießen.

Wurzelgemüse, Stangensellerie und zuletzt Knollensellerie zugeben und 3-4 Minuten mitkochen. Saure Sahne und Schlagsahne einrühren, mit Kartoffelstärke binden. Mit Zitronensaft, Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Serviettenknödel:

200 g altbackenes Knödelbrot
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 3 Eier
 50 g Butter
 100 ml Milch
 Butterschmalz, zum Anschwitzen
 1 kleines Bund Petersilie
 1 kleines Bund Liebstöckel
 ½ TL gerebelter Majoran
 ½ gerebelter Thymian
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfelig schneiden. In Butter anschwitzen. Petersilie und Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln und hacken. Petersilie, Liebstöckel, Majoran und Thymian hinzufügen. Milch angießen. Dann die lauwarmer Masse über das Knödelbrot geben und ziehen lassen.

Eier trennen. Eiweiß zu Eischnee steif schlagen. Sobald das Brot die Flüssigkeit aufgenommen hat, die drei Eigelbe einrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Eischnee locker unter die Masse heben.

Frischhaltefolie auslegen, die Masse darauf platzieren und einrollen. Diese Rolle dann in Alufolie wickeln. Rolle in ein Wasserbad geben und ca. 10 Minuten kochen lassen. Anschließend Rolle aus dem Wasser nehmen, Folie entfernen und die Serviettenknödel in Scheiben schneiden. Vor dem Servieren von beiden Seiten in Butterschmalz goldbraun anbraten.

Für die Garnitur:

1 kleines Bund Schnittlauch
 1 Bund frischer Majoran

Schnittlauch fein schneiden, Majoranblättchen abzupfen. Beides als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katrin Ostertag-Hefter

Ofen-Süßkartoffel mit Mango, Ziegenkäse, Schnittlauch-Joghurt und Süßkartoffel-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

3 mittelgroße Süßkartoffeln
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und mit der Schale nach unten auf einem Backblech geben. Bei 240 Grad für ca. 20-25 Minuten in den Ofen schieben.

Für die Toppings:

6 Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote
1 Mango
80 g Ziegenweichkäse-Rolle, ohne Rinde, mit mikrobiellem Lab
Olivenöl, zum Braten
Balsamicocreme, zum Beträufeln
Fleur de Sel, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln putzen und der Länge nach halbieren schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, ggf. vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in Ringe schneiden.

Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln und Chili darin ca. 5-6 Minuten anschwitzen. Dann alles als Topping über die Kartoffeln geben.

Mango von Schale und Kern befreien und das Fruchtfleisch klein schneiden. Ebenfalls als Topping für die Kartoffel nutzen. Alles mit Balsamicocreme beträufeln und zum Schluss Ziegenkäse darüber bröseln. Mit Fleur de Sel würzen.

Für den Joghurt:

200 g Griechischer Joghurt, 10% Fett
1 Amalfi-Zitrone, Abrieb & Saft
1-2 EL Olivenöl
1 Bund Schnittlauch
1-2 Prisen Sumach
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und sehr fein schneiden. Mit Joghurt, Öl, Salz und Pfeffer mischen und in einem Schälchen anrichten. Mit Sumach bestreuen.

Für die Süßkartoffel-Chips:

1 schöne, große orangefleischige Süßkartoffel
Pflanzenöl, zum Frittieren
1 Prise Piment d'Espelette
Fleur de Sel, zum Würzen

Süßkartoffel in gleichmäßige, dünne Scheiben schneiden und im heißen Fett frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Piment d'Espelette und Fleur de Sel würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Cornelia Koall

Mit Bulgur gefüllte Paprika mit Paprikasauce

Zutaten für zwei Personen

Für die geschmorte Paprika:

4 gelbe, mittelgroße Spitzpaprika
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprika waschen und trockentupfen. Paprika längst aufschneiden und Scheidewänden und Kernen entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln.

Mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen und rösten. Ggf. einmal wenden. Sobald die Paprikaschoten braun werden, aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.

Für die Füllung:

120 g Bulgur
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
30 g Datteln, entsteint
75 g körniger Frischkäse, mit mikrobiellem Lab
75 g Schafskäse, mit mikrobiellem Lab
150 ml Gemüsefond
2 EL heller Balsamicoessig
Olivenöl, zum Braten
25 g Pinienkerne
3 Zweige Minze
Piment d'Espelette, zum Abschmecken
1 TL Garam Masala
1 TL Kurkuma
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und in Öl anschwitzen. Mit Balsamicoessig ablöschen. Gemüsefond dazugeben, dann Bulgur einrühren. Mit Piment d'Espelette, Garam Masala, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten köcheln lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Datteln ebenfalls hacken.

Pinienkerne, Minze, Datteln und Käse unter die Bulgur-Mischung heben und in die fertigen Spitzpaprika füllen.

Für die Paprikasauce:

1 rote Paprikaschote
1 rote Chilischote
250 g passierte Kirschtomaten, aus der Dose/aus der Flasche
1 EL Ahornsirup
2 EL Ajvar
Olivenöl, zum Anbraten
1 EL Johannisbrotkernmehl
1 EL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika vierteln und von Scheidewänden und Kernen entfernen.

Chilischote der Länge nach halbieren und ebenfalls von Scheidewänden und Kernen entfernen. Paprika und Chili würfeln und in Olivenöl anbraten. Ajvar hinzufügen und mit etwas Fond und passierten Kirschtomaten auffüllen. 10 Minuten köcheln lassen, dann Sauce mit Johannisbrotkernmehl binden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Paul Hebenstreit

Gemüsepfanne mit Reis und paniertem Schafskäse

Zutaten für zwei Personen

Für die Gemüsepfanne:

250 g Reis
1 Zucchini
2 kleine Möhren
1 kleine Aubergine
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
600 ml Gemüsefond
100 g Tomatenmark
Olivenöl, zum Braten
1 TL gerebelter Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen.

Zucchini und Aubergine waschen. Möhren schälen. Gemüse klein schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, das Gemüse dazugeben und mitbraten. Dann den ungekochten Reis hinzufügen und ebenfalls etwas mitbraten.

Tomatenmark einrühren, alles mit Gemüsefond aufgießen und mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 20 Minuten köcheln lassen bis der Reis die Sauce aufgezogen hat und gar ist. Dabei gelegentlich umrühren. Sollte zu wenig Flüssigkeit vorhanden sein, mehr Fond hinzufügen.

Für den gebackenen Käse:

80-100 g Schafskäse, mit mikrobiellem Lab
1 Ei
4 EL Mehl
4 EL Pankobrösel
Öl, zum Frittieren

Käse in längliche Stücke abschneiden. Zuerst in Mehl, anschließend in Ei und zum Schluss in den Pankobröseln wälzen. In heißem Öl in einem kleinen, hohen Topf frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.