

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 03. November 2025 ▪**
„Kindheitserinnerungen“ mit Johann Lafer



Saudi Wolde-Mikael

**Shakshuka de luxe mit Joghurt-Tahin-Dip und
Pfannenbrot**

Zutaten für zwei Personen

Für das Shakshuka:

1 rote Paprikaschote
 1 gelbe Paprikaschote
 10 bunte Cherrytomaten
 400 g stückige Tomaten, aus der Dose
 1 weiße Gemüsezwiebel
 5 Knoblauchzehen
 2 Zitronen, Saft
 6 Eier
 Butter, zum Braten
 70 g Tomatenmark
 Olivenöl, zum Anbraten
 1 Bund glatte Petersilie
 1 Bund Koriander
 1 Bund Dill
 3 EL Harissa
 2-3 EL gemahlener Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Joghurt-Tahin-Dip:

1 Zitrone, Saft
 250 g griechischer Joghurt
 300 g Tahin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 Eiswürfel

Für das Pfannenbrot:

150 g Joghurt
 20 g Olivenöl
 50 g Fenchelsamen
 130 g Mehl, Type 550
 8 g Backpulver
 Grobes Meersalz, zum Garnieren
 Salz, aus der Mühle

Die Paprikaschoten halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Cherrytomaten halbieren.

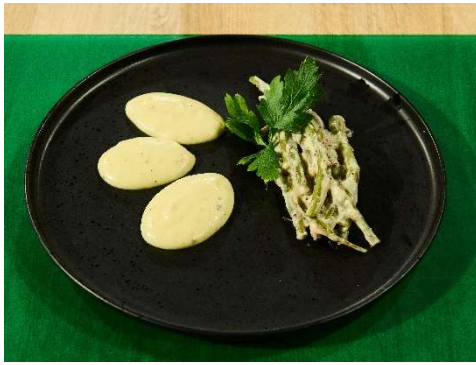
In einer großen Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen. Zwiebel und Paprika 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark und Harissa einrühren, 1 Minute karamellisieren lassen. Mit ca. 50 ml Zitronensaft ablöschen, gewürfelte Tomaten und Cherrytomaten zugeben. Kreuzkümmel einrühren, dann alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten einkochen. Mulden in die Sauce drücken, Eier hineinschlagen. Abdecken und bei schwacher Hitze 4-5 Minuten garen, bis das Eiweiß gestockt. Mit gehackter Petersilie, Koriander und Dill bestreuen.

Joghurt mit Tahin und Zitronensaft verrühren. Mit einem Eiswürfel cremig glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen bis zum Servieren.

Mehl, Backpulver, Salz und Joghurt zu einem Teig verkneten. Olivenöl zugeben und weiterkneten. Fenchelsamen grob mörsern und in den Teig einarbeiten. Teig in vier Portionen teilen und zu ca. ½ cm dicken Fladen ausrollen. In einer heißen Pfanne von beiden Seiten je 2-3 Minuten goldbraun backen. Mit grobem Meersalz bestreuen und warm halten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniela Jahn

Prinzessbohnen in Senfsauce mit Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Bohnen:
500 g Prinzessbohnen

Die Bohnen waschen und jeweils die Enden abschneiden. In kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen.

Für die Sauce:
1 EL Butter
250 ml Milch
1 EL körniger Senf
50 ml Weißwein
1 EL Mehl
½ TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne schmelzen. Mehl einrühren und die Milch mit dem Schneebesen unterrühren, so dass eine glatte Sauce ohne Klumpen entsteht. Senf einrühren und mit Salz, Zucker und Weißwein abschmecken. Die gegarten Bohnen in die Sauce geben und vermischen.

Für das Kartoffelpüree:
500 g mehligkochende Kartoffeln
100 g Butter
100 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser ca. 20-25 Minuten garen. Milch und Butter in einem Topf erhitzen. Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben. Das Wasser der Kartoffeln am Ende der Garzeit abschütten und die Butter-Milch-Mischung zu den Kartoffeln geben. Mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten und nochmal abschmecken.

Für die Garnitur:
2 Zweige Petersilie

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Einzelne Blätter als Deko auf die Senfbohnen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Fritz

Fleischpflanzerl mit Kartoffelpüree, glasierten Karotten und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Fleischpflanzerl:

300 g gemischtes Hackfleisch
2 Scheiben Toastbrot
1 Zwiebel
1 Ei
100 ml Milch
Butterschmalz, zum Anbraten
1 EL mittelscharfer Senf
1 TL süßer Senf
100 g Semmelbrösel
1 EL getrockneter Majoran
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Toastbrot in der Milch einweichen und gut ausdrücken.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebelwürfel mit Hackfleisch, Ei, beiden Senfsorten und dem ausgedrückten Toast vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Falls die Masse noch zu feucht ist, nach und nach Semmelbrösel untermischen, bis sie formbar ist. Aus der Masse gleich große Pflanzler formen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Fleischpflanzerl darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, bis sie innen durchgegart sind.

Für das Kartoffelpüree:

400 g mehligkochende Kartoffeln
200 g Butter
100 ml Milch
50 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und weichkochen. Mit Milch, Sahne und Butter stampfen und mit Salz und Muskat abschmecken.

Für die Karotten:

8 Babykarotten
30 g Butter
50 ml Gemüsefond
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Babykarotten ggf. schälen.

In einer Pfanne Butter schmelzen lassen, die Karotten darin kurz anschwitzen. Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Gemüsefond ablöschen und die Karotten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen, bis sie bissfest sind. Deckel abnehmen und die Flüssigkeit offen einkochen lassen, bis die Karotten glänzen. Mit Salz abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

1 große Zwiebel
Öl, zum Frittieren
Mehl, zum Bestäuben
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Ringe voneinander lösen und leicht in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Öl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe portionsweise im heißen Öl frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort leicht salzen.

Für die Garnitur:

½ Bund glatte Petersilie

Petersilie als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julia Lichtner

Mit Sellerie-Risotto gefüllte Paprika mit Tomatensauce, Parmesanchip und Kräuter-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllte Paprika:

100 g Risottoreis
1 rote Paprikaschote
¼ Knollensellerie mit Grün
½ Gemüsezwiebel
200 g Parmesan
50 g kalte Butter
500 ml Gemüsefond
Weißwein, zum Ablöschen
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Paprikaschote waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Mit Öl beträufeln, salzen und in einer Auflaufform in den Ofen schieben.

Gemüsefond erwärmen.

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit Öl in einem Topf anschwitzen. Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Reis zu den Zwiebeln geben. Alles kurz im Öl anbraten. Mit Weißwein ablöschen, verkochen lassen, dann nach und nach den warmen Gemüsefond aufgießen und rühren bis ein cremiges Risotto entsteht.

Parmesan reiben und in das Risotto geben. Hitze reduzieren. Kalte Butter unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Tomatensauce:

150 g gelbe Datteltomaten
150 g rote Datteltomaten
½ Gemüsezwiebel
250 ml passierte Datteltomaten
250 ml passierte Tomaten
1 EL flüssiger Honig
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, Honig dazu geben und leicht karamellisieren lassen.

Einen Teil der roten und gelben Tomaten vierteln und zu den Zwiebeln geben. Mit den passierten Tomaten ablöschen, salzen und einkochen lassen.

Die restlichen Tomaten halbieren. In einer Pfanne mit etwas Öl erhitzen, bis sie schöne Röstaromen bekommen. Mit etwas Honig beträufeln und karamellisieren lassen.

Für den Parmesanchip:

50 g Parmesan

Parmesan reiben. Einen Teil des Parmesans mit Hilfe eines Rings auf einem Backblech formen und kurz in den Ofen schieben.

Für das Kräuter-Öl:

Selleriegrün, von oben
1 Bund Petersilie
250 ml Traubenkernöl
Salz, aus der Mühle

Petersilie, Selleriegrün, Traubenkernöl und Salz nach Geschmack in einen Mixer geben und das Kräuter-Öl herstellen.

Das fertige Öl kurz in einem kleinen Topf auf ca. 80 Grad erhitzen, dann Temperatur runterdrehen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.