

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. September 2026 ▪**
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Patrick Koppler

Gnocchi mit Basilikum-Rucola-Pesto, gezupfter Burrata und gerösteten Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnocchi:

Ca. 400 g mehligkochende Kartoffeln
 1 Ei
 250-300 g Weizenmehl, Type 405 +
 Mehl zum Ausrollen
 30 g Hartweizengrieß
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in gesalzenes, kochendes Wasser geben und weichkochen. Dann abgießen, abkühlen lassen und in eine Schüssel pressen.

Ein Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb, Mehl, Hartweizengrieß, Muskat und Salz hinzugeben und kneten, bis der Teig nicht mehr klebt. Dann mit einem Tuch abdecken und ruhen lassen.

Gnocchi in Schlangen rollen, herunter schneiden und über eine Gabel rollen. Kurz in siedendem Wasser ziehen lassen. Wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen herausnehmen. Das Kochwasser für die Fertigstellung aufbewahren.

Für das Pesto:

2 Knoblauchzehen
 70 g italienischer Hartkäse, mit
 mikrobiellem Lab
 70 ml Olivenöl
 15 g Pinienkerne
 40 g Basilikum
 30 g Rucola
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Käse reiben. Basilikumblätter abzupfen. Basilikum und Rucola abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch, Käse, Olivenöl, Pinienkerne, Basilikum, Rucola, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einem Pesto verarbeiten.

Für die Fertigstellung:

Butter, zum Braten
 Pesto, von oben
 Kochwasser, von oben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gnocchi in einer Pfanne mit etwas Butter an schwenken, Pesto hinzugeben und mit Kochwasser verfeinern, um eine cremige Konsistenz zu erreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Burrata:

1 Zitrone, Abrieb
 1 Burrata, mit mikrobiellem Lab
 Olivenöl, zum Beträufeln

Burrata auseinanderzupfen und mit Zitronenabrieb und Olivenöl verfeinern.

Für die Pinienkerne:

15 g Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Leicht mösern.

Für die Garnitur:

1 Limette, Abrieb
 3-4 Blätter Rucola
 3-4 Blätter Basilikum

Gericht mit Limettenabrieb, Rucola und Basilikum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Angela Peters

Pilz-Risotto mit Feldsalat, Brombeer-Dressing und gerösteten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den Risotto:

180 g Risottoreis, z.B. Arborio oder Carnaroli
 300 g gemischte Pilze, z.B. Steinpilze, Pfifferlinge, Kräuterseitlinge, Champignons
 50 g getrocknete Steinpilze
 1 kleine Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 kleine rote Chilischote
 1 Zitrone, Abrieb
 40 g italienischer Hartkäse, mit mikrobiellem Lab
 20 g Butter
 50 g Crème fraîche
 700 ml Gemüsefond
 100 ml trockener Weißwein
 2 EL Olivenöl
 1 Zweig Thymian
 1-2 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die getrockneten Steinpilze in Wasser einweichen.

Fond in einen Topf geben und erhitzen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Olivenöl erhitzen. Reis und Schalotte glasig dünsten, Knoblauch kurz mitbraten. Chilischote und eingeweichte Pilze dazugeben. Alles mit Weißwein ablöschen, dann nach und nach den heißen Fond hinzufügen – immer nur so viel, dass der Reis gerade bedeckt ist. Dabei regelmäßig rühren und erst neuen Fond zugeben, wenn der vorherige aufgenommen wurde. Das dauert etwa 18–20 Minuten.

Pilze putzen, in Stücke oder Scheiben schneiden und ohne Fett in einer sehr heißen Pfanne anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Butter dazugeben. Kurz vor Ende der Garzeit des Risottos die angebratenen Pilze und Thymian unterheben.

Käse reiben. Risotto vom Herd nehmen und Butter sowie Käse einrühren. Risotto 2 Minuten ruhen lassen. Petersilie hacken und mit Crème fraîche unterrühren. Mit etwas Zitronenabrieb und Pfeffer verfeinern und sofort servieren.

Für den Salat:

100 g Feldsalat
 160 g frische Brombeeren
 30 g italienischer Hartkäse, mit mikrobiellem Lab
 1 TL Honig
 1 TL Dijonsenf
 2 EL heller Balsamicoessig
 3 EL mildes Olivenöl
 2 EL Walnusskerne
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

80 g Brombeeren mit Balsamicoessig, Honig, Senf und 1 Esslöffel Wasser fein pürieren. Olivenöl langsam einmischen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat gründlich waschen und trockenschleudern. Kurz vor dem Servieren den Salat mit dem Dressing vermengen und mit den frischen Brombeeren bestreuen. Käse hobeln und ebenfalls über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sigrid Flore

Kichererbsen-Eintopf mit Gemüse und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für die Gewürzmischung:

- 2 leicht geh. TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL getrockneter, wilder Oregano
- 2 Zweige Thymian
- 2 TL scharfes Paprikapulver
- 2 leicht geh. TL mittelscharfes Currypulver
- ca. 2 cm getrocknete Chili
- ½ TL gemahlener Kardamom
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL Salz

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten miteinander vermischen.

Für den Eintopf:

- 100 g rote Paprikaschote
- 150 g Möhre
- 150 g Lauch
- 6 Eiertomaten
- 240 g gekochte Kichererbsen, aus der Dose
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml Kokosmilch
- Vegetarische Fischsauce, zum Abschmecken
- 6 EL Olivenöl + zum Marinieren
- 1-2 Zweige Basilikum
- Gewürzmischung, von oben
- 2 TL scharfes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.

Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, dann erst in Streifen und schließlich in Stücke schneiden.

Möhren schälen, längsseitig vierteln und dann in kleine Stücke schneiden. Lauch putzen, in ca. 1 cm dicke Ringe teilen und gründlich waschen. Tomaten in heißem Wasser blanchieren, enthäuten und leicht stückig pürieren.

4 EL Öl in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Paprika- und Möhrenstücke sowie die Lauchringe mit 3 TL der Gewürzmischung (siehe oben) und noch einmal 2 EL Öl in den Topf geben und ca. 3-4 Minuten dünsten. Stückige Tomaten dazugeben und kurz mit andünsten.

Kichererbsen in eine Siebschüssel geben und abtropfen lassen. 3-4 Esslöffel Kichererbsen abnehmen, mit Salz und Paprikapulver würzen, mit etwas Olivenöl marinieren und alles gut vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im heißen Ofen knusprig backen. Restliche Kichererbsen in den Topf geben und kurz mitdünsten.

Kokosmilch und die restliche Gewürzmischung in den Topf geben und ca. 10-15 Minuten mit dem Deckel obenauf köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.

Basilikum hacken und unterrühren. Eintopf mit vegetarischer Fischsauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte der Eintopf zu dickflüssig sein, etwas kochendes Wasser dazugeben.

Für den Reis:

- 100 g Basmati-Reis
- ½ TL Salz

Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen und mit der 1,5-fachen Menge Wasser und Salz in einen Topf geben und auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Temperatur auf die niedrigste Stufe stellen und den Deckel fest auf den Topf setzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michael Möller-Krächan

Mediterrane Mangold-Wickel mit Taboulé

Zutaten für zwei Personen

Für die Mangold-Wickel:

6-8 große Mangoldblätter

Einen Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Mangoldblätter blanchieren und den Stiel flach abschneiden. Trockentupfen.

Für die Füllung:

4-6 eingelegte Paprika, aus dem Glas
2 getrocknete Tomaten in Öl
10 schwarze, entsteinte Oliven
10 grüne, entsteinte Oliven
1 Knoblauchzehe
1 mittelscharfe Chilischote
250 g Schafskäse, mit mikrobiellem Lab
2 EL Pinienkerne
1 TL Kräuter der Provence
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schafskäse in einer Schüssel cremig zerdrücken. Paprika, Tomaten und Oliven klein schneiden und zugeben. Pinienkerne hacken und ebenfalls unterheben. Knoblauch abziehen, zerdrücken und ebenfalls unterheben. Masse mit Salz und Pfeffer sowie Kräuter der Provence abschmecken. Chilischote fein hacken und Masse damit abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Butterschmalz, zum Braten

Mangoldblätter mit der Füllung füllen, aufrollen und mit Küchengarn zu Wickeln binden. Wickel in Butterschmalz anbraten und im heißen Ofen fertiggar.

Für den Salat:

100 g Instant-Couscous
1 rote Paprikaschote
12 Kirschtomaten
10 grüne, entsteinte Oliven
1 Zitrone, Saft
40 g Butter
100 ml Gemüsefond
2 EL Honig
Olivenöl, zum Marinieren
2 EL Rosinen
1 Bund glatte Petersilie
½ Bund Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Acht bis zehn Tomaten mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen leicht schmoren lassen.

Gemüsefond aufkochen, dann Couscous einrühren. Von der Hitze nehmen und Butter unterrühren.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika, restliche Tomaten, Oliven, Rosinen, Petersilie und Minze klein schneiden und unterheben.

Zitrone auspressen, mit Honig vermischen und ebenfalls unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.