

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. Februar 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Marie Hellberg

Zweierlei Zucchini: Gegrillte Zucchini und Zucchini-Salat mit Tofu-Tahin-Kräutersauce und Leinsamen-Sesam-Cracker

Zutaten für zwei Personen

Für die gegrillte Zucchini:

1 Zucchini
 ½ Zitrone, Saft
 60 g Butter
 2 EL Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und goldbraun bräunen. Anschließend den Honig einrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini der Länge nach halbieren und die Schnittflächen gitterförmig einritzen. Mit der Zitronen-Honig-Butter gleichmäßig bestreichen. Die vorbereiteten Zucchinihälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im 180 Grad heißen Ofen garen, bis sie weich und leicht karamellisiert sind.

Für den Zucchini-Salat:

1 Zucchini
 1 Zitrone, Saft
 ½ TL Dijonsenf
 1 TL Apelessig
 1 TL Dattelsirup
 50 ml Olivenöl
 110 ml Traubenkernöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini mit einem Spiralschneider zu feinen Gemüsespiralen verarbeiten. Kräuter abzupfen und die Blätter ganz lassen. Haselnüsse mit der flachen Seite eines Messers leicht andrücken, sodass sie aufbrechen, aber nicht zerbröseln.

Zitronensaft, Dijonsenf, Apelessig, Dattelsirup und Olivenöl in einem Mixer oder mit einem Schneebesen gründlich verrühren, bis eine cremig-emulgierte Sauce entsteht. Kurz vor dem Servieren den Salat mit Dressing vermengen.

Für die Tofu-Tahin-Kräutersauce:

250 g Seidentofu
 25 g Spinat
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 30 g Tahin
 3 EL Yuzu-Habanero-Sauce
 20 ml Olivenöl
 3 g Agar-Agar
 1 EL Hefeflocken
 10 g glatte Petersilie
 10 g Schnittlauch
 10 g Thaibasilikum
 10 g Dill

Spinat und Kräuter waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und hacken. Alles in der Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Spinat und Kräuter zusammen mit dem Seidentofu, Zitronensaft, Tahin, Yuzu-Habanero-Sauce, Agar-Agar und Olivenöl zu einer glatten Sauce mixen.

Für die Leinsamen-Sesam-Cracker: 50 ml Wasser mit restlichen Zutaten in einer Schüssel gründlich vermengen, bis eine gleichmäßige, formbare Masse entsteht. Die Mischung dünn und gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Im Ofen bei 160 Grad Umluft backen. Nach etwa 10 Minuten den Ofen kurz öffnen, um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen, und anschließend weiterbacken, bis die Cracker goldbraun und knusprig sind.

- 80 g geschrotete braune Leinsamen
- 80 g schwarze und weiße Sesamsamen
- 10 g Wakame-Flocken
- Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Gegrillte Zucchini mit Senfkaviar dekorieren. Leinsamenöl über das Gericht träufeln, mit Haselnuskernen und frischen Kräutern dekorieren.

- 1-2 EL geröstete Haselnüsse
- 3 TL Senfkaviar
- 1 TL Leinsamenöl
- 2 Zweige Thaibasilikum
- 5 Zweige Schnittlauch
- 2 Zweige Dill

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tim Frömel

Trüffel-Tagliatelle mit Champignons, gerösteten Walnüssen und Rucola-Granatapfel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

2 Eier, Größe M
1 EL Olivenöl
200 g Weizenmehl, Type 00
Salz, aus der Mühle

Die Eier, Mehl, eine Prise Salz und Olivenöl zunächst mit einem Löffel grob vermengen. Anschließend in einer Küchenmaschine mit Knethaken etwa 3 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Teig danach mit den Händen kurz weiterkneten, bis er geschmeidig ist. In Frischhaltefolie mindestens 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Teig in handballengroße Portionen teilen, zu Rechtecken formen und in einer Nudelmaschine schrittweise dünn ausrollen. Anschließend die Teigplatten leicht bemehlen und durch den Tagliatelle-Aufsatz drehen. Tagliatelle in gesalzenem Wasser 3-4 Minuten al dente garen.

Für die Champignons:

8 braune Champignons
2 Knoblauchzehen
½ Limette, Saft
2-3 EL Trüffelöl
1-2 Zweige krause Petersilie

Champignons putzen, den Stiel entfernen und in Scheiben schneiden. Champignons in Trüffelöl anbraten. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Mit den Champignonscheiben anrösten. Limetten dazugeben, die Pfanne vom Herd nehmen und gehackte Petersilie vorsichtig unterrühren.

Für die Trüffelsauce:

2 Schalotten
3 Eigelb
100 g italienischer Hartkäse, mit mikrobiellem Lab
150 ml Sahne, 30 %
40 g weiße Trüffelbutter, mit 6 % Bianchetto-Trüffel
1 EL Butter
100 ml Weißwein
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und in einem Topf mit Butter glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Etwa 3 Minuten einreduzieren lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Eier trennen, Eigelbe auffangen, Eiweiß anderweitig verarbeiten. Hartkäse fein hobeln. Käse, Eigelbe und Sahne zu einer glatten Masse verrühren. Sobald die Schalotten und der Weißwein nicht mehr heiß sind, die Käse-Sahne-Mischung unterrühren. Trüffelbutter dazugeben und gut einarbeiten. Je nach gewünschter Konsistenz bei Bedarf noch etwas Sahne hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gerösteten Walnüsse:

100 g Walnüsse

Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne vorsichtig unter ständigem Schwenken anrösten. Danach hacken.

Für die Zitronenvinaigrette:

½ Zitrone, Saft
1 TL Honig
1 TL Dijonsenf
5 EL Olivenöl
Salz aus der Mühle

Olivenöl mit dem Zitronensaft, Honig und Senf vermengen. Mit etwas Salz abschmecken und über den Rucola geben.

Für den Rucola-Granatapfel-Salat: Rucola waschen, trocken schleudern und in eine Schale geben. Rucola mit den gerösteten, gehackten Walnüssen bestreuen, mit der Zitronen-Vinaigrette anmachen und mit Granatapfelkernen garnieren.

- 80 g Rucola
- 4 EL Granatapfelkerne
- 1 EL geröstete, gehackte Walnüsse,
von oben

Für die Garnitur: Trüffel und Käse reiben.

- 15 g schwarzer Wintertrüffel
- 50 g italienischer Hartkäse, mit
mikrobiellem Lab

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thorsten Mandt

Quinoa-Salat mit Spinat, Avocado, Mango, gebratenem Kürbis, Feta-Würfeln, Tortilla-Chips und Süßkartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für den Quinoa-Salat:

100 g roten Quinoa
Salz, aus der Mühle

Den Quinoa in einem Topf mit ausreichend Salzwasser einmal aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten gar ziehen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für das Orangen-Dressing:

1 Granny-Smith-Apfel
1 Orange, Saft
3-4 cm Ingwer
1 Msp. Sambal Oelek
1 EL Honig
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Apfel waschen, entkernen und samt Schale in sehr feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Orange halbieren und auspressen. Apfelstreifen und Ingwer mit Orangensaft, Olivenöl und Sambal Oelek vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Quinoa mit der Hälfte des Dressings marinieren und gut vermischen.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Spinatsalat mit Avocado und Mango:

25 g Babyspinat
½ reife Avocado
½ Mango
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Kern von Avocado und Mango entfernen, Avocado und Mango schälen und beides in feine Würfel schneiden. Das restliche Dressing mit Spinat, Avocado und Mango mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gebratener Kürbis:

½ Hokkaido-Kürbis
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Für das Süßkartoffel-Püree:

2 Süßkartoffeln
75 ml Kokosmilch
50 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser garkochen. Gegarte Süßkartoffeln in einem Topf mit Kokosmilch und Butter erwärmen und 5 Minuten ziehen lassen, dann zu Püree stampfen oder mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping:

100 g Feta, mit mikrobiellem Lab
20 g Tortilla-Chips

Feta zerbröseln, Chips in der Hand zerdrücken. Beides über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.