

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 04. März 2026** ▪  
**Vegetarische Küche mit Zora Klipp**



**Kezaya Kaba**

**"Umami"-Möhren, Fächerkartoffeln und Kaiserschoten  
mit Mango im Honig-Ingwer-Sud**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Umami-Möhren:**

- 200 g Möhren mit Grün
- 1 cm frischer Ingwer
- 1 EL helle Misopaste
- 20 ml Honig
- 20 ml Sojasauce
- 5 ml Sesamöl
- 20 ml neutrales Pflanzenöl
- ½ TL schwarzer Sesam
- 1 Prise Chiliflocken

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Möhren waschen, schälen und Grün zu putzen. Anschließend halbieren und in kochendem, gesalzenem Wasser für 1-2 Minuten blanchieren. Ingwer schälen und reiben. Ingwer, Miso, Honig, Sojasauce, Sesamöl, Pflanzenöl, Sesam und Chili gut verrühren, damit eine homogene Masse entsteht. Möhren damit einpinseln und für etwa 15 Minuten im Ofen backen.

**Für die Fächerkartoffel:**

- 2 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- Olivenöl, zum Einpinseln
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen, danach gut abtupfen und vierteln. Kartoffeln vorsichtig bis fast zum Ende einschneiden, bis eine fächerartige Textur entsteht. In kochendem, gesalzenem Wasser für circa 3 Minuten blanchieren und anschließend mit Olivenöl, Salz und Pfeffer bepinseln und circa 15 Minuten im Ofen backen, bis sie eine goldbraune Farbe bekommen.

**Für den Honig-Ingwer Sud:**

- 1 Knoblauchzehe
- 1 cm Ingwer
- 1 Limette, Saft
- 30 ml Gemüsefond
- ½ TL Misopaste
- ½ TL Honig
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 TL schwarzer Sesam
- 1 Zweige glatte Petersilie
- ¼ TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Chiliflocken
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer fein reiben. Das Öl bei mittlerer Hitze in die Pfanne geben und alle trockenen Gewürze sowie Sesam leicht anrösten. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und 1-2 Minuten weiter anbraten. Nun den Honig hinzugeben, verrühren und mit 20 ml Wasser und Fond ablöschen. Zucker hinzufügen und den Sud leicht aufkochen, so dass eine sirupartige Konsistenz entsteht. Mit einem Schuss Limettensaft abschmecken, die fein gehackte Petersilie hinzugeben und leicht warmhalten.

**Für die Kaiserschoten:**

150 g Kaiserschoten  
100 g reife Mango  
10 g Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango schälen, vom Kern befreien und sehr klein würfeln. Kaiserschoten putzen und im selben Wasser wie Kartoffel und Möhre blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und sofort in Eiswasser abschrecken. Kurz vor Schluss mit etwas Butter, Salz und Pfeffer 2 Minuten in einer Pfanne anbraten. Zum Schluss die Mango unterheben.

**Für die Garnitur:**

1 TL geröstete und gesalzene Mandeln  
1 TL schwarzer Sesam

Mandeln klein hacken. Gericht mit Mandeln und Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jacqueline Glasmeyer

**Duett vom Camembert: Gebackener Camembert und Kartoffel-Camembert-Creme mit gepickelten Schalotten, eingelegten Apfel-Kugeln, sautiertem Lauch, Meerrettich-Preiselbeer-Sahne und frittiertes Petersilie**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den gebackenen Camembert:**

125 g Camembert mit mikrobiellem Lab  
 1 Ei, Größe M  
 1 EL kalte Milch  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren  
 50 g Mehl  
 50 g Semmelbrösel  
 50 g Panko  
 Salz, aus der Mühle

Das Öl in der Fritteuse auf etwa 170–180 Grad vorheizen.

Camembert in gleich große Stücke schneiden. Ei mit der kalten Milch verquirlen. Mehl und Semmelbrösel jeweils in separate Teller geben. Camembert zunächst im Mehl wenden, anschließend durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln panieren. Den Vorgang einmal mit Panko wiederholen. Die panierten Camembertstücke portionsweise ca. 2–3 Minuten goldbraun frittieren. Danach kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

**Für die Kartoffel-Camembert-Creme:**

150 g mehligkochende Kartoffeln  
 60 g Camembert mit mikrobiellem Lab,  
 ohne Rinde  
 125 ml Milch  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser kochen, bis sie sehr weich sind. Abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch erhitzen, Camembert (ohne Rinde) darin schmelzen und alles zu einer cremigen Masse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

**Für die gepickelten Schalotten:**

1 große Schalotte  
 50 ml Apfelessig  
 1 TI Senfkörner  
 1 Lorbeerblatt  
 20 g Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in feine Ringe schneiden. Apfelessig, Senfkörner, Lorbeerblatt, Zucker, Salz und Pfeffer zusammen mit 50 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und kurz etwas einkochen lassen. Die heiße Flüssigkeit über die Schalotten gießen, den Topf abdecken und die Schalotten vollständig abkühlen lassen. Anschließend im Kühlschrank kaltstellen, damit sie gut durchziehen.

**Für den eingelegten Apfel:**

½ großer Apfel, z.B. Sorte Gala oder Opal  
 1 EL Butter  
 100 ml Rote-Bete-Saft  
 1 EL Rote-Bete-Pulver  
 1 EL Zucker

Apfel schälen und mit einem kleinen Kugelausstecher kleine Perlen ausstechen. Für die Marinade 2 EL Rote-Bete-Pulver mit Rote-Bete-Saft zu einer dickflüssigen Masse verrühren. Apfelperlen darin einlegen und kurz ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Apfelperlen in einer Pfanne mit etwas Butter anschwitzen und mit Zucker karamellisieren, bis sie leicht glänzen und eine feine Süße bekommen.

**Für den sautierten Lauch**

1 kleine Lauchstange  
 Olivenöl, zum Anbraten  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauch gründlich waschen, trocken tupfen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Lauch darin anbraten. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und kurz weiterbraten, bis er weich, aber noch bissfest ist.

**Für die Meerrettich-Preiselbeer-**

**Sahne:**

½ Zitrone, Abrieb

100 ml Sahne

2 EL Sahne-Meerrettich

2-3 EL Wildpreiselbeerkompott

Sahne steif schlagen. Wildpreiselbeerkompott sowie etwas Zitronenabrieb unterheben. Meerrettich vorsichtig unterrühren. Die Mischung in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Servieren kaltstellen.

**Für die frittierte Petersilie:**

1 Bund krause Petersilie

Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Kleine Rosen der Petersilie kurz frittieren und dann auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Kartoffel-Camembert-Creme auf flachen Tellern dünn verstreichen. Den Lauch, die karamellisierten Äpfel und die gepickelten Schalotten darauf anrichten und mit etwas frittierter Petersilie dekorieren. Daneben mit einem Pinsel eine Linie aus dem Rote-Bete-Sud ziehen und darauf drei Stücke gebackenen Camembert platzieren. Preiselbeersahne in kleinen Tupfen auf dem Teller verteilen.



Luca Soltau

## Gebackene Aubergine mit orientalischer Linsen-Füllung, Cashew-Tahini-Dressing und Minz-Öl

Zutaten für zwei Personen

### Für die gefüllte Aubergine:

2 kleine Auberginen  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen halbieren, die Schnittflächen rautenförmig einschneiden und die Innenseite großzügig mit Salz bestreuen. Kurz ziehen lassen, anschließend die austretende Flüssigkeit mit Küchenpapier abtupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen mit der Schnittfläche nach unten anbraten. Danach bei im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen, bis sie weich und durchgegart ist.

### Für die Linsenfüllung:

240 g braune Linsen, aus der Dose  
2 Knoblauchzehen  
2 rote Zwiebeln  
2 Möhren  
1 Zitrone, Saft  
2 EL Olivenöl  
2 TL Ras-el Hanout  
2 TL edelsüßes Paprikapulver  
2 TL scharfes Paprikapulver  
1 TL gemahlener Koriander  
1 TL gemahlenes Piment  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Möhre schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Möhre sowie Knoblauch darin glasig anbraten. Linsen abtropfen lassen, kurz abspülen und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles kurz mitbraten, dann mit Ras-el Hanout, Paprikapulver, gemahlenem Koriander, Piment und Kreuzkümmel würzen. Zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Cashew-Tahini-Dressing:

½ Knoblauchzehe  
½ Zitrone, Saft  
80 g Cashewnüsse  
1 EL Tahini  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cashewnüsse in heißem Wasser einweichen und danach mit einem kleinen Schluck Wasser mixen. Tahini, Zitronensaft, gepressten Knoblauch und Salz dazugeben und vermischen. Danach Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### Für das Minz-Öl:

30 ml Olivenöl  
½ Handvoll Minze  
5 Halme Schnittlauch

Minze und Schnittlauch klein schneiden und zusammen mit dem Olivenöl mixen. Durch ein Passiertuch abtropfen lassen.

### Für die gerösteten Cashewnüsse:

20 g Cashewnüsse  
2 Halme Schnittlauch

Cashewkerne grob hacken und in der Pfanne rösten. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Auberginenhälften auf einem Teller anrichten und mit der Linsenfüllung bedecken. Tahini-Dressing darüber gießen und mit Minz-Öl toppen. Mit Cashewkernen und Schnittlauch dekorieren.