

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. November 2025 •**
„Vegetarisches Herbstgericht“ mit Johann Lafer



Saudi Wolde-Mikael

Bunter Couscous mit gebackenen Kichererbsen und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous:

250 g Couscous
 1 rote Paprikaschote
 1 gelbe Paprikaschote
 1 Zucchini
 50 g Granatapfelkerne
 1 rote Zwiebel
 1 EL Butter
 250 ml Gemüsefond
 Olivenöl, zum Anbraten
 2-3 EL gemahlener Kurkuma
 2-3 EL Ras el-Hanout
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel, Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden.

Butter zerlassen. Gemüsefond erhitzen. Couscous in eine Schüssel geben, mit heißem Gemüsefond und zerlassener Butter übergießen, abdecken und 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, Olivenöl, Kurkuma und Ras el-Hanout untermischen.

Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln kurz anschwitzen. Paprika und Zucchini dazugeben und 5-7 Minuten knackig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Couscous heben.

Für die Kichererbsen:

200 g Kichererbsen, aus der Dose
 100 ml Olivenöl
 2-3 EL Paprikapulver
 2-3 EL Kreuzkümmel
 Backpulver, zum Bestäuben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtrocknen. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Backpulver, Salz und Pfeffer vermengen.

Auf ein Backblech geben und ca. 20-25 Minuten knusprig backen, dabei ein- bis zweimal wenden.

Für den Joghurt-Dip:

1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 200 g griechischer Joghurt
 Olivenöl, zum Abschmecken
 ½ Bund Minze
 ½ Bund Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein reiben oder pressen. Mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Mit etwas Olivenöl, gehackter Minze und Koriander abschmecken.

Für die Garnitur:

½ Bund Petersilie
 ½ Bund Minze

Petersilie und Minze als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniela Jahn

Cremige Polenta mit Haselnüssen und gebratenem Rosenkohl-Pilz-Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Polenta:

75 g Instant-Polenta

250 ml Haferdrink

1 EL Butter

25 g gemahlene Haselnusskerne

1 Lorbeerblatt

Muskatnuss, zum Reiben

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Gemüse:

250 g Rosenkohl

125 g Kräuterseitlinge

125 g Champignons

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Ahornsirup

1-2 EL Aceto Balsamico

3 EL Olivenöl

1 Zweig Thymian

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eiswasser

Für die Garnitur:

3 Haselnüsse

2 TL Haselnuss-Öl

Die Haselnüsse in einem Topf unter Rühren kurz anrösten bis sie duften. Haferdrink, 125 ml Wasser, Lorbeerblatt und Butter dazugeben und aufkochen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Polenta einrühren und vom Herd nehmen. Polenta abgedeckt 5-10 Minuten quellen lassen. Bis zum Servieren warmhalten.

Rosenkohl putzen, äußere Blätter ablösen, Röschen je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einen Topf mit kochendem Wasser 3-5 Minuten blanchieren und anschließend mit einer Schaumkelle ins Eiswasser legen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Pilze putzen und je nach Größer etwas kleiner schneiden.

In einer Pfanne das Öl erhitzen. Den blanchierten Rosenkohl kräftig anbraten, dann Pilze und Zwiebeln hinzugeben und ca. 4 Minuten mit anbraten. Knoblauch dazugeben, Gemüse mit Ahornsirup und Essig ablöschen, dann mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

Haselnüsse halbieren und Gericht damit bestreuen. Gericht mit Haselnuss-Öl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alexander Fritz

Kürbis-Ravioli mit Salbeibutter und gebratenem Radicchio

Zutaten für zwei Personen

Für die Kürbisravioli:

- 200 g Hokkaido
- 1 Zitrone, Abrieb
- 1 Orange, Abrieb
- 20 g Butter
- 3 Eier
- 50 g italienischer Hartkäse aus Schafsmilch, mit mikrobiellem Lab
- 50 g Ricotta mit mikrobiellem Lab
- 200 g Mehl, Type 00
- 100 g Semola
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Mehl und Semola auf die Arbeitsfläche häufen und eine Mulde in die Mitte drücken. Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Ein Eigelb und zwei Volleier in die Mulde geben, mit etwas Muskat würzen und mit einer Gabel die Eier leicht verquirlen. Dabei nach und nach das Mehl einarbeiten, bis ein grober Teig entsteht. Teig kräftig kneten, bis er glatt, elastisch und nur noch leicht klebrig ist. Falls er zu trocken ist, esslöffelweise kaltes Wasser (bis max. 1-2 EL) zugeben. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Hokkaido halbieren, Kerne entfernen und in grobe Würfel schneiden. Kürbiswürfel mit der Butter auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. ca. 20-30 Minuten rösten, bis der Kürbis weich. Anschließend pürieren und mit Ricotta, geriebenem Hartkäse und Zitronen- und Orangenabrieb mischen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, Teigbahnen ausrollen, Füllung portionieren, mit Teig abdecken, ausstechen und die Ränder festdrücken. Bei Bedarf mit etwas Wasser die Kanten befeuchten, damit sie besser kleben. Ravioli für 3-4 Minuten in siedendem Salzwasser garen.

Für die Salbeibutter:

- 100 g Butter
- 1 Bund Salbei

Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Wenn die Butter zu schäumen beginnt, Salbeiblätter in die Butter geben und einige Minuten braten, bis die Butter nussig-braun wird und die Blätter leicht knusprig sind.

Für den Radicchio:

- 6 Blätter Radicchio
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle

Radicchio in Streifen schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Radicchio hinzufügen, mit einer Prise Zucker und etwas Salz bestreuen. Kurz anschwitzen, bis der Radicchio gerade zusammenfällt, aber noch Biss hat. Beiseite stellen.

Für die Garnitur:

- 2 EL Kürbiskerne
- 10 Blätter Salbei
- 2 TL Kürbiskernöl
- Öl, zum Frittieren

Salbeiblätter in Öl frittieren. Kürbiskerne anrösten.

Ravioli in Salbeibutter schwenken und mit Radicchio, frittierten Salbeiblättern und gerösteten Kürbiskernen toppen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Julia Lichtner

Austernpilz-Burger mit Kürbiskern-Mayonnaise, Cranberrysauce und Rotkohl-Kürbis-Slaw

Zutaten für zwei Personen

Für den Burger:

5 große Austernpilze
2 Brioche-Burger-Buns
2 Blätter Lollo bionda
150 g Ziegenweichkäse, aus mikrobiellem Lab
250 ml Milch
Butter, zum Anbraten
Sonnenblumenöl, zum Ausbacken
100 g Mehl
100 g Speisestärke
1 TL getrockneten Thymian
1 TL getrockneten Oregano
1 TL getrockneten Majoran
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Mehl und Stärke vermengen. In zwei flache Schalen aufteilen. In eine Schale die getrockneten Kräuter und eine Prise Salz geben, in die andere Schale die Milch hinzugeben und vermengen.

Pilze putzen. Erst in die nasse Mehl-Mischung geben, dann in der Mehl-Kräuter-Mischung wenden. Sofort in das heiße Öl geben und goldgelb ausbacken.

Die Brioche-Brötchen aufschneiden und mit Butter auf einer Grillpfanne kurz anbraten. Salat und Ziegenweichkäse zum Anrichten nutzen.

Für die Kürbiskern-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft
1 Ei
10 g Senf
200 ml Sonnenblumenöl
50 ml Kürbiskernöl
½ EL Zucker
½ EL Salz

Senf, Zucker, Salz, 1 EL Zitronensaft und das Ei in einem hohen Gefäß verquirlen. Dann das Sonnenblumenöl langsam dazugeben und mit einem Stabmixer hochziehen, zum Schluss das Kürbiskernöl nach Geschmack dazu und weiter mixen, bis eine standfeste Mayonnaise entsteht.

Für die Cranberrysauce:

250 g TK-Cranberries
100 ml Ahornsirup
Speisestärke, zum Andicken
Salz, aus der Mühle

Cranberries mit etwas Wasser erhitzen, bis sie aufplatzen, mit Ahornsirup süßen und etwas salzen. Ggf. mit etwas Stärke andicken.

Für den Slaw:

1/4 Rotkohl

1/4 Hokkaido

2-3 EL Kürbiskern-Mayonnaise, von
oben

2 EL Weißweinessig

2 EL Kürbiskerne

2 EL getrocknete Cranberries

Salz, aus der Mühle

Kürbis fein raspeln und 1-2 Minuten blanchieren. Rotkohl in feine Streifen schneiden. Rotkohl und Kürbis salzen und kurz einmassieren.

Die restlichen Zutaten hinzugeben, vermengen und kaltstellen.

Die Burger zusammensetzen. Dafür auf die Brioche-Brötchen erst den Salat, dann die Cranberrysauce, den knusprigen Pilz, zwei Scheiben Ziegenweichkäse (ggf. mit Bunsenbrenner flambieren) und etwas Kürbiskern-Mayonnaise geben. Mit dem Burgerdeckel toppen und servieren.