

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. August 2025 ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Gabriele Riedl

Fregola sarda mit Pfifferlingen und geschäumter Lauchsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Fregola sarda:

200 g Fregola sarda
 2 kleine Karotten
 1 kleine Gelbe Rübe
 12 g getrocknete Steinpilze
 3 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 100 g Butter
 50 ml Weißwein
 50 ml Wermut
 1 ½ L Gemüsefond
 Olivenöl, zum Anbraten
 12 g Steinpilzpulver
 Salz, aus der Mühle
 Grüner Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. Karotten und gelbe Rübe schälen und ebenfalls fein würfeln. Anschließend in Olivenöl und etwas Butter glasig dünsten. Fregola sarda hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und komplett einkochen lassen. Steinpilzpulver untermischen.

Die getrockneten Pilze in Wasser einweichen. Anschließend das aromatisierte Wasser und die klein geschnittenen, aufgeweichten Pilze zur Fregola geben.

Gemüsefond erhitzen. Nach und nach den heißen Gemüsefond hinzufügen und unter ständigem Rühren einkochen lassen, bis die Fregola cremig, aber noch bissfest ist. Salzen und pfeffern.

Für die Pfifferlinge:

500 g Pfifferlinge
 2 Schalotten
 100 g Montello-Käse
 Butter, zum Anbraten
 Olivenöl, zum Anbraten
 ½ Bund Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und fein würfeln.

Eine Pfanne mit Olivenöl und etwas Butter heiß werden lassen und die Pfifferlinge dazugeben. Ca. 2 Minuten anschwitzen und dabei laufend schwenken.

Einige knackige Pilze zum Garnieren zur Seite geben. Schalotten hinzugeben und noch 1 Minute anschwitzen. Salzen und pfeffern.

Fregola sarda dazu geben und weiterhin schwenken. Nach Bedarf noch etwas Gemüsefond hinzufügen.

Petersilie hacken und Montello reiben. Pfanne vom Herd nehmen und die Petersilie und den geriebenen Montello-Käse kurz vor dem Anrichten dazu geben.

Für die Sauce:

2 kleine Stangen Lauch
1 Schalotte
1 Limette, Saft
150 ml Sahne
2 EL Sauerrahm
100 ml kalte Milch
100 ml Wermut
500 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Anbraten
½ TL gemahlener Kümmel
Salz, aus der Mühle
Grüner Pfeffer, aus der Mühle

Das Weiße vom Lauch fein schneiden und ohne Farbe nehmen zu lassen in einer Schwenkpfanne in Olivenöl anschwitzen. Mit Wermut ablöschen und verkochen lassen.

So viel Gemüsefond angießen, dass der Lauch fast bedeckt ist. Salzen, pfeffern und Kümmel dazu geben. Köcheln lassen, bis der Fond fast verkocht und der Lauch weich ist.

Sahne hinzugeben, vom Herd nehmen und den Sauerrahm dazu geben. Alles mit einem Standmixer glatt mixen und die Masse durch ein feines Sieb passieren. Mit Limettensaft abschmecken.

Anschließend erwärmen (nicht kochen lassen) und mit dem Stabmixer und einem Schuss kalter Milch aufschäumen.

Für die Garnitur:

15 g Pekannüsse
50 g Schafskäse, mit mikrobiellem Lab
½ Beet Wasserkresse
Weißweinessig, zum Marinieren

Pekannüsse kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Schafskäse und Wasserkresse als Garnitur verwenden. Weißweinessig zum Marinieren der Blätter verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Michel Ulbricht

Geschmorter Portobello mit Süßkartoffel-Stampf und Rotwein-Schalotten-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Portobello-Pilze:

2 große Portobello-Pilze
1 EL Sojasauce
1 TL Balsamicoessig
1 TL Olivenöl
1 Zweig Thymian

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Pilze schälen. Mit Sojasauce, Balsamico, Olivenöl und Thymian marinieren und kurz ziehen lassen. Im Ofen 10-15 Minuten garen, bis sie weich und saftig sind.

Für den Stampf:

300 g Süßkartoffeln
1 TL Zitrone, Saft
200 g Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln würfeln und in Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen.

Dann mit Butter, Zitronensaft und Muskat stampfen.

Für die Sauce:

4 Schalotten
1 TL Butter
150 ml trockener Rotwein
1 TL Balsamicoessig
1 TL Zucker
Stärke, zum Abbinden

Schalotten abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. In Butter anschwitzen, Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Balsamico ablöschen und 10-15 Minuten reduzieren.

Für die Garnitur:

1 EL Ziegenfrischkäse
1 EL Kakaonibs

Süßkartoffel-Stampf mittig auf Tellern platzieren. Pilze darauf platzieren, Rotwein-Schalotten daneben. Mit Kakaonibs bestreuen. Etwas Ziegenfrischkäse dazu geben und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Nikolaj Beck

Gelbes Blumenkohl-Curry und rotes Auberginen-Curry mit Basmati-Pilaw

Zutaten für zwei Personen

Für das Blumenkohl-Curry:

1 kleiner Kopf Blumenkohl
 ½ Gemüsezwiebel
 3 Knoblauchzehen
 5 g Ingwer
 1 Limette, Saft & Abrieb
 400 ml Kokosmilch
 100 ml Sahne
 40 g Butterschmalz
 100 ml Gemüsefond
 10 Fenchelsamen
 ½ TL weiße Senfkörner
 1 TL gemahlener Kurkuma
 1 TL gemahlener Koriander
 2 Lorbeerblätter

Cayennepfeffer, zum Abschmecken
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Auberginen-Curry:

1 mittelgroße Aubergine
 200 ml passierte Tomaten
 2 Knoblauchzehen
 200 ml Gemüsefond
 50 ml Rapsöl
 1 TL gemahlener Zimt
 ½ TL gemahlene Nelken
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL gemahlener Piment
 2 Lorbeerblätter

Cayennepfeffer, zum Abschmecken
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, größere Röschen längs halbieren.

Gemüsezwiebel und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Alles in einem Multizerkleinerer klein hacken und in einem Topf mit Butterschmalz bei geringer bis mittlerer Hitze anbraten bis die Masse glasig ist. Die Temperatur erhöhen, Fenchelsaat, Senfkörner, Kurkuma und Koriander hinzugeben und ca. 1-2 Minuten mitbraten. Mit Kokosmilch ablöschen, die Blumenkohlröschen, Lorbeerblätter und Limettensaft hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Das Ganze aufkochen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Röschen weich, aber noch bissfest sind und die Sauce andickt. Bei Bedarf etwas Gemüsefond nachgießen. Zum Schluss die Sahne hinzugeben und mit Limettenabrieb, Salz und evtl. Zucker abschmecken.

Aubergine längs schälen, so dass ein Streifenmuster entsteht.

Anschließend die Aubergine in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.

Auberginenwürfel salzen und in einem Topf mit dem Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten. Dabei immer wieder wenden. Wenn die Auberginen beginnen, braun zu werden, den Knoblauch sowie Nelken, Zimt, Kreuzkümmel und Piment hinzugeben und ca. 1-2 Minuten mitbraten. Mit Gemüsefond ablöschen, die passierten Tomaten und Lorbeerblätter zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und das Ganze aufkochen. Das Curry nun für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Auberginen weich und die Sauce andickt. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und nach Bedarf mit Cayennepfeffer abschmecken.

Für den Basmati-Pilaw:

150 g Basmati-Reis
1 Schalotte
1 EL Butter
20 g Butterschmalz
275 ml Gemüsefond
20 g Cashewnüsse
2 Lorbeerblätter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Butterschmalz bei mittlerer Hitze anbraten. Cashewnüsse grob hacken, zu den Schalotten geben und mitbraten bis sie beginnen, Farbe zu bekommen. Dann Basmati-Reis hinzugeben und ebenfalls kurz mit anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen, salzen, Lorbeerblätter hinzugeben und das Ganze einmal zum Kochen bringen. Einen Deckel auf den Topf setzen und den Topf bei 180 Grad für 17 Minuten in den Backofen geben. Nach Ende der Zeit den Topf aus dem Backofen holen, Reis auflockern und die Butter untermischen.

Für die Garnitur:

1 Limette, Abrieb
2 Zweige Koriander

Koriander hacken und Limettenschale abreiben. Beides als Garnitur verwenden.

Den Reis in die Mitte eines tiefen Tellers geben und die zwei Currys jeweils auf die linke und rechte Hälfte des Tellers geben. Currys evtl. zusätzlich apart servieren.


Tom Helbig

Ramen-Bowl mit mariniertem Ei, Tofu und Crispy-Chili-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Eier:

2 Eier

400 ml Sojasauce

Die Eier in einem kleinen Topf mit kochendem Wasser etwa 6-7 Minuten garen. Anschließend die Eier in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken. Sobald die Eier kalt sind, vorsichtig schälen. In eine Schale mit Sojasauce geben und marinieren. Beiseitestellen.

Für die Brühe:

1 Frühlingszwiebel

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

5 g Ingwer

100 g Butter

250 g Kokosnusscreme

2 EL Crunchy Erdnussbutter

500 ml Gemüsefond

2 EL Sojasauce

1 EL Misopaste

In einem mittelgroßen Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Ingwer reiben. Zu der Butter in den Topf geben. Etwas Frühlingszwiebeln zum Garnieren aufheben. Alles unter Rühren anbraten. Dann Gemüsefond, Misopaste, Sojasauce, Erdnussbutter und Kokoscreme einrühren. Die Brühe bei niedriger Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen.

Für das Crispy-Chili-Öl:

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer

2 EL Sojasauce

100 ml Sonnenblumenöl

150 g Chiliflocken

1 TL brauner Zucker

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer reiben. Zusammen mit den Chiliflocken in eine hitzebeständige Schüssel geben. In einem kleinen Topf das Sonnenblumenöl erhitzen. Das heiße Öl vorsichtig über die Zutaten in der Schüssel gießen. Die Mischung einige Minuten ziehen lassen. Zum Schluss mit braunem Zucker und Sojasauce abschmecken.

Für die Einlagen:

250 g Ramen-Nudeln

200 g Tofu

1 Pak Choi

4 EL Sojasauce

Pflanzenöl, zum Anbraten

300 g Paniermehl

Tofu in gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Scheiben in Sojasauce tränken und anschließend in Paniermehl wenden, bis sie vollständig bedeckt sind. In einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Nach dem Braten in Streifen schneiden.

Pak Choi je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Pak Choi darin scharf anbraten.

Die Ramen-Nudeln nach Packungsanleitung in einem separaten Topf in kochendem Wasser garen. Anschließend abgießen und beiseitestellen.

Das Gericht in Schüsseln anrichten und servieren.