

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Januar 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Zora Klipp



Alexandra Stumper

**Im Salzmantel gegarte Schalotten mit Kartoffeln,
Maracuja und Bergkäse-Schwarztee-Sauce**

Zutaten für zwei Personen

Für die Schalotten:

12 kleine Schalotten
1 kg grobes Meersalz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Backblech mit Backpapier auslegen.

Salz in einer Schüssel mit etwa 50 ml Wasser vermengen. Die Hälfte des Salzes etwa 1 cm hoch auf dem Backblech verteilen und die ungeschälten Schalotten nebeneinander darauf platzieren, mit dem restlichen Salz bedecken. Anschließend ca. 20 Minuten im Ofen backen. Anschließend die Schalotten aus dem Salzmantel lösen und abziehen.

Für die Kartoffeln:

300 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
15 g Butter
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und ins kochende Salzwasser geben. Ca. 20 Minuten kochen. Danach das Wasser abgießen. Eine Kartoffel beiseite legen. Butter in einer Pfanne zerlassen, die Kartoffeln darin sanft erwärmen und etwas salzen. Den Herd ausschalten und die Schalotten hinzugeben.

Für die Sauce:

1 gekochte Kartoffel, von oben
80 g Bergkäse mit mikrobiellem Lab
150 ml Gemüsefond
3 g Schwarztee mit Raucharoma
1 Prise Rauchsatz

Bergkäse reiben und die Kartoffel in Stücke schneiden. Gemüsefond in einem kleinen Topf aufkochen und eine Minute abkühlen lassen. Den Tee in einem Teesieb hinzufügen und 3 Minuten ziehen lassen. Den Tee herausnehmen und Flüssigkeit mit dem geriebenen Bergkäse und den Kartoffelstücken in einem Mixer fein pürieren. Anschließend im Topf leicht warmhalten. Mit Rauchsatz abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Maracuja
1 Zitrone, Abrieb
¼ Bund Schnittlauch
1 Zweig Liebstöckel

Das Fruchtfleisch aus der Maracuja herauslösen und in eine Schüssel geben. Kartoffeln und Schalotten mit Sauce übergießen und die Maracuja darüber verteilen. Anschließend mit gehacktem Schnittlauch, ein paar Blättern Liebstöckel und Zitronenabrieb garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Bastian Simon

Shakshuka mit kleinem Fladenbrot und Joghurt-Minz-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Shakshuka:

- 1 Strauch kleine Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 400 g stückige Tomaten, aus der Dose
- 1 frische gelbe Habanero
- 2 große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Eier, Größe L
- 100 g Schafskäse, mit mikrobiellem Lab
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 50 g Kreuzkümmelsamen
- 2 Zimtstangen
- ½ TL Zucker
- Grobes Meersalz, zum Würzen
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Brot:

- 150 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
- 150 g Mehl, Typ 405
- 16 g Backpulver
- 1 TL Salz

Für die Glasur:

- 1 Ei
- 1 EL griechischer Joghurt, 10% Fett
- 2 TL Mehl, Type 405
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL weißer, geschälter Sesam
- 1 EL Schwarzkümmel

Einen Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kreuzkümmel, Zimtstangen, grobes Meersalz und die Pfefferkörner in einem Mörser fast zu Pulver bearbeiten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in dünne Streifen schneiden. Paprika und die Habanero ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Bei Bedarf und für mehr Schärfe die Kerne der Habanero dazugeben.

Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Habanero darin leicht anbraten. Gewürzmischung aus dem Mörser und das geräucherte Paprikapulver hinzugeben und kurz mit andünsten. Kirschtomaten halbieren und mit dem Tomatenmark und etwas Zucker in die Pfanne geben. Anschließend die stückigen Tomaten hineingeben und alles unter gelegentlichem rühren 10-15 Minuten einkochen lassen. Die halben Kirschtomaten etwas andrücken.

Dann die Eier auf die Tomatenmasse geben, vorher vier Mulden dafür schaffen. Die Pfanne ca. 7-10 Minuten in den Backofen stellen, bis die Eier anfangen zu stocken. Etwas Petersilie fein hacken.

Mehl, Backpulver, Salz und Joghurt in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Bei Bedarf noch mal mit der Hand und etwas Mehl nachkneten. Den Teig in zwei Hälften teilen. Den Teig jeweils zu einem kleinen ovalen Fladen mit den Händen ziehen und drücken. Backpapier auf ein Backblech legen, darauf den Fladen platzieren.

Mehl mit 50 ml Wasser verrühren und die Finger darin eintauchen. Mit den Fingern ein Rautenmuster in den Teig drücken. Eier trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb mit dem Joghurt und dem Öl verrühren. Mit einem Backpinsel die Glasur überall auf das Brot streichen. Mit einer Gabel das Rautenmuster leicht nachstechen. Mit Schwarzkümmel und dem weißen Sesam nach Gefühl bestreuen und 20-25 Minuten in den Ofen schieben.

Für den Dip:

2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Abrieb & Saft
300 g Joghurt, 10% Fett
½ Bund Minze
½ Bund glatte Petersilie
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitronenschale abreiben, dann halbieren und etwas Saft auspressen. Joghurt mit Zitronenabrieb und -saft abschmecken.

Minze und Petersilie fein hacken. Kreuzkümmel fein mörsern und mit dem Zucker, Knoblauch und den gehackten Kräutern gut mit dem Joghurt vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Solange wie möglich im Kühlschrank ziehen lassen.

Das fertige Shakshuka aus dem Ofen nehmen, nachwürzen, den Schafskäse darüber bröseln und mit der Petersilie bestreuen. Die Pfanne direkt am Tisch mit dem Brot anrichten.



Jens Geltz

Safran-Risotto mit Kräuterseitlingen und gebratenem Chicorée

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

300 g Risotto-Reis
2 große Kräuterseitlinge
10 g getrocknete Steinpilze
3 Schalotten
150 g Montello
100 ml trockener Weißwein
1,5 L Gemüsefond
Olivenöl, zum Anbraten
5 g Safran
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die getrockneten Steinpilze im Mixer pulverisieren.

Die abgezogenen und kleingeschnittenen Schalotten in Olivenöl andünsten, dann den Risotto-Reis zugeben und mit rösten. Mit Weißwein ablöschen.

Gemüsefond separat erwärmen.

Kräuterseitlinge klein schneiden und anrösten. Zum Risotto-Reis geben. Safran hineingeben sowie salzen und pfeffern. Nach und nach mit heißem Gemüsefond auffüllen. Zum Schluss mit Olivenöl und dem Montello abschmecken.

Für die Kräuterseitlinge:

2 große Kräuterseitlinge
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden. Ein Karomuster auf beiden Seiten einarbeiten. Salzen und pfeffern und ohne Öl in einer Pfanne anbraten.

Für den Chicorée:

1 Chicorée
1 Orange, Saft & Abrieb
50 ml dunkler Balsamicoessig
3 EL Honig
Olivenöl, zum Anbraten
3 Zweige Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chicorée halbieren und von beiden Seiten in Olivenöl anbraten.

Orangensaft auspressen und Orangenschale abreiben. Chicorée mit Orangensaft und -abrieb ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Balsamicoessig abschmecken. Petersilie hacken und über den Chicorée geben.

Für die Garnitur:

50 g Erbsensprossen

Erbsensprossen als Garnitur verwenden.

Das Risotto in der Mitte vom Teller anrichten. Den Chicorée daneben platzieren und mit dem Sud nappieren. Die Pilze anlegen und mit Sprossen dekorieren.



Karola Dietzel

Ofen-Spitzkohl mit gerösteten Pinienkernen, Weißwein-Zitronensauce und Kartoffelrösti

Zutaten für zwei Personen

Für den Ofen-Spitzkohl:

½ Spitzkohl
1 Zitrone, Abrieb
2 EL Butter
Neutrales Öl, zum Anbraten
2 EL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl vierteln und 3-4 Minuten in Salzwasser blanchieren. Abtropfen lassen und den Strunk herauschneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Spitzkohl von beiden Seiten leicht anbraten. Kohl in eine ofenfeste Auflaufform geben und mit Butter, Zitronenabrieb und braunem Zucker marinieren. Den Kohl ca. 20 Minuten im heißen Ofen garen.

Für die Weißwein-Zitronensauce:

1 Schalotte
1 Zitrone, Saft
50 ml Sahne
100 g Crème fraîche
Butter, zum Anbraten
50 ml trockener Weißwein
50 ml Gemüsefond
4 TL Ahornsirup
2 EL Speisestärke
Piment d'Espelette, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, würfeln und in etwas Butter glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und etwas einköcheln. Sahne, Crème fraîche und Gemüsefond einrühren und reduzieren. Mit Zitronensaft, Ahornsirup, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Speisestärke abbinden.

Für die Kartoffelrösti:

6 festkochende Kartoffeln
Neutrales Öl, zum Braten
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, reiben und leicht melieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelmasse als kleine Häufchen in die Pfanne geben und knusprige Rösti ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

20 g Pinienkerne
1 Beet Gartenkresse

Pinienkerne im Backofen für ca. 5 Minuten backen. Kresse abzupfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.