

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. April 2026
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Markus Wallner

Brennsterz mit Kräuter-Sauerrahm-Dip, Schmelzzwiebeln und Rahmwirsing

Zutaten für zwei Personen

Für den Brennsterz:
 40 g Butter
 100 g Mehl, Typ 405
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Das Wasser in einem Topf oder Wasserkocher zum Kochen bringen. Mehl mit Salz und einer Prise Muskat würzen. Dann trocken in eine Pfanne geben und bis zur gewünschten Bräunung rösten. Anschließend mit kochendem Wasser aufgießen bis ein zäher Klumpen entsteht. Butter in einer Pfanne aufschäumen, Teig hineingeben und mit einem Pfannenwender zerkleinern. Anschließend kross rösten.

Für den Rahm-Wirsing:
 200 g Wirsing
 40 g Butter
 100 ml Sahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wirsing waschen und den Strunk der Blätter entfernen. Anschließend Wirsingblätter in 5 x 5 cm große Stücke schneiden und in Butter anschwitzen. Sahne angießen und kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Sauerrahm-Dip:
 1 Zitrone, Abrieb
 100 ml Sauerrahm
 160 g Quark, 40 % Fett, mit mikrobiellem Lab
 ½ Bund Schnittlauch
 2 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sauerrahm und Quark glattrühren. Kräuter fein schneiden. Dip mit Zitronenabrieb, Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schmelzzwiebeln:
 1 Zwiebel
 30 g Butter
 Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in dünne Halbmonde schneiden. Butter in einer Pfanne aufschäumen und bei kleiner Hitze die Zwiebeln darin schmoren und schmelzen. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:
 2 Zweige glatte Petersilie
 ½ Bund Schnittlauch

Kräuter fein schneiden. Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Paula Zimmer

Salbei-Semmelknödel mit Butterbröseln, Pilz-Estragon-Sauce und Sellerie-Apfel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Knödelmasse:

120 g Knödelbrot, alternativ altbackene
Brötchen
1 Schalotte
1 Ei
25 g Butter + Butter zum Braten
50 ml Milch
25 ml Sahne
1 TL Mehl
3 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Salbei
½ TL getrockneter Salbei
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Milch, Sahne und Butter erwärmen und über das Knödelbrot geben. Schalotten abziehen und fein schneiden. Kräuter fein schneiden. Schalotten in Butter anbraten, Kräuter hinzugeben und kurz schwenken. Zu der Knödelmasse geben. Ei mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat verquirlen. Mehl auf die Knödelmasse geben, verquirltes Ei hinzugeben und unterheben. Masse kurz ziehen lassen. Zu gleichmäßigen Knödeln formen und in Salzwasser garkochen.

Für den Pilz-Estragon-Sauce:

100 g braune Champignons
100 g Kräuterseitlinge
20 g getrocknete Steinpilze
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Abrieb & Saft
15 g Butter + 1 TL kalte Butter
80 ml Sahne
1 TL Estragon-Senf
30 ml Madeira
30 ml trockener Weißwein
70 ml Gemüsefond
1 TL Pflanzenöl
2 Zweige Thymian
4 Zweige frischer Estragon
Muskatnuss, zum Reiben
Fermentierte Pfefferkörner, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Steinpilze in Wasser einweichen. Frische Pilze putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Pflanzenöl mit Butter braten. Schalotte abziehen und fein schneiden. Mit einer angedrückten Knoblauchzehe und Thymian zu den Pilzen geben und mitbraten. Mit Madeira und Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Alles etwas reduzieren lassen. Sahne hinzugeben und sanft köcheln lassen. Thymian und Knoblauch entfernen.

Estragon-Senf und fein geschnittenen Estragon dazugeben, mit Zitrone, Salz, Pfeffer, fermentierten Pfeffer und Muskat abschmecken und mit kalter Butter montieren.

Für die Butterbrösel: Semmelbrösel mit Zitronenschale und Salbei in Butter rösten und die fertigen Knödel darin wälzen.
½ Zitrone, Schale
1 EL Butter
3 EL Semmelbrösel
1 Zweig Salbei

Für den Sellerie-Apfel-Salat: Stangensellerie putzen und fein hobeln. Apfel entkernen und fein würfeln. Petersilie fein schneiden. Apfel und Sellerie miteinander vermengen und mit Zitronensaft und Öl marinieren. Petersilie unterheben und mit Salz würzen.
2 Stangen Stangensellerie
½ Granny Smith Apfel
½ Zitrone, Saft
1 EL Olivenöl
2 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Felipe Bechtoldt

Blumenkohl-„Steak“ mit Chimichurri, weißem Bohnenpüree und Grapefruit-Gel

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 140 Grad vorheizen. Blumenkohl putzen und zwei 2 cm dicke Scheiben ausschneiden. Blumenkohlscheiben in Pflanzenöl in einer Fritteuse frittieren. Vor dem Servieren mit Salz würzen.

Für das Bohnenpüree:

500 g weiße Riesenbohnen in Salzlake,
mit Flüssigkeit
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft & Abrieb
1 TL Hefeflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Zitronenschale reiben, Zitronensaft auspressen und auffangen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Chimichurri:

1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 TL Rotweinessig
200 ml Olivenöl
1 Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter fein hacken. In eine Schüssel geben. Chili von Kernen und Trennhäuten befreiend. Knoblauch abziehen, hacken und mit der Chili zu den gehackten Kräutern hinzugeben. Anschließend mit dem Essig vermischen. Öl hinzugeben und alles zusammen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Grapefruit-Gel:

2 Grapefruits, Filets & Saft
3 g Agar Agar

Grapefruit schälen, Filets ausschneiden und für die Garnitur verwenden. Aus dem Rest den Saft auspressen, aufkochen lassen und Agar Agar einrühren. Anschließend auf ein Blech geben, abkühlen lassen, dann in einen Mixer geben. Mixen und in eine Spritzflasche abfüllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Susanne Thomssen

Rote-Linsen-Bratlinge mit Kohlrabi-Erbsen-Salat und Senf-Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Bratlinge:

100 g rote Linsen
75 g Couscous
½ Karotte
1 kleine Knoblauchzehe
½ EL mittelscharfer Senf
Pflanzenöl, zum Braten
1-2 EL Semmelbrösel
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Linsen für 15 Minuten in 200 ml Wasser kochen. Couscous mit ca. 150 ml kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Beides abkühlen lassen. Karotte schälen und fein raspeln. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Linsen und Couscous mit Karotte, Knoblauch, Semmelbröseln und Senf vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Bratlinge formen und in Pflanzenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Kohlrabi-Salat:

100 g TK-Erbsen
1 Kohlrabi
8 Radieschen
1 Stange Staudensellerie
1 Frühlingszwiebel
2 cm Ingwer
½ Zitrone, Abrieb & Saft
1 TL Ahornsirup
½ TL mittelscharfer Senf
2 EL Rapsöl
¼ Bund glatte Petersilie
10 Minzblätter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer schälen und fein reiben. Zitronenschale reiben und den Saft auspressen und auffangen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Kräuter hacken. Radieschen fein hobeln. Kohlrabi schälen und in gleichgroße Stifte schneiden. Ahornsirup mit geriebenem Ingwer, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Senf, Öl und Frühlingszwiebel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit dem Gemüse vermengen und ggf. nochmals abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln
1 EL Butter
60 g Crème fraîche
150 ml Milch
2 TL mittelscharfer Senf
2 Zweige glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Anschließend Wasser abgießen und Kartoffeln kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch erwärmen. Petersilie fein schneiden. Alle Zutaten mit den Kartoffeln vermengen und mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.