

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Oktober 2025** ▪
Vegetarische Küche mit Robin Pietsch



Gerry Zimmermann

Rote-Bete-Risotto mit Feta und fruchtigem Romanasalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

200 g Risottoreis
 50 g frische Rote Bete
 100 g vorgegarte Rote Bete
 2 Schalotten
 45 g Butter
 50 g Montello
 100 ml Weißwein
 500 ml Gemüsefond
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten sowie den Reis glasig andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen. Rote Bete schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Die rohen Rote-Bete-Würfel hinzugeben. Mit dem Gemüsefond aufgießen, sodass der Reis gerade so bedeckt ist. Den Reis sanft köcheln lassen, bis der Fond weg ist. Wieder Fond aufgießen, sodass der Reis gerade so bedeckt ist. Dieser Vorgang wird ca. viermal wiederholt bis der Reis gar ist.

5 Minuten vor Schluss die vorgekochte Rote Bete klein schneiden und hinzufügen. Nun den Herd ausschalten, die Butter und den geriebenen Montello einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

1 Romanasalatherz
 1 Zitrone, Saft
 1-2 EL Granatapfelkerne
 1 TL Ahornsirup
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Romanasalat mit Olivenöl, Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer marinieren. Granatapfelkerne unterheben.

Für die Garnitur:

1 roter Apfel
 50 g Feta mit mikrobiellem Lab
 15 g Walnüsse
 3 Zweige Petersilie

Walnüsse in einer Pfanne röstne. Einige Apfelscheiben schneiden und damit das Risotto ausgarnieren. Feta als Topping verwenden.

Petersilie abrausen und die Blätter vom Stiel abzupfen. Kurz vor dem Servieren damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Leonie Beyer

Wirsing-Roulade mit Tomatensauce und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Roulade:

4 Blätter Wirsing
1 Süßkartoffel
100 g Quinoa
ca. 10 getrocknete Tomaten in Öl
200 g Fetakäse, aus mikrobiellem Lab
20 g italienischer Hartkäse
Butter, zum Braten
200 ml Gemüsefond
¼ Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Einen Teil der Süßkartoffel für die Sauce beiseitelegen. Restliche Süßkartoffelstücke auf ein Backblech geben und ca. 10 Minuten im heißen Ofen rösten.

Quinoa in Gemüsefond garen. Dann Quinoa mit einer Gabel auflockern. Wasser mit reichlich Salz zum Kochen bringen, Wirsingblätter darin 2 Minuten blanchieren, dann aus dem Wasser nehmen und in Eiswasser abschrecken.

Tomaten klein schneiden. Tomaten und Tomaten-Öl zum Quinoa geben. Süßkartoffelstücke ebenfalls zugeben. Feta zerbröseln, Hartkäse reiben und ebenfalls zugeben. Basilikum hacken und unterrühren. Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Wirsingblätter ausbreiten und mit der Quinoa-Masse füllen. Fest einwickeln und in reichlich Butter anbraten. Rouladen in eine Ofenform geben.

Für die Sauce:

400 g passierte Tomaten, aus der Dose
Süßkartoffelstücke, von oben
2 Knoblauchzehen
20 g italienischer Hartkäse
200 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Anschwitzen
¼ Bund Basilikum
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein schneiden. In Olivenöl anschwitzen.

Süßkartoffelstücke zugeben und mit anschwitzen. Tomaten angießen und einköcheln lassen. Fond hinzugeben und weiter köcheln lassen.

Basilikum hacken. Sud mit Basilikum, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles pürieren.

Sauce auf die Rouladen geben. Käse reiben und über die Rouladen streuen. Dann alles im heißen Ofen für ca. 15 Minuten garen.

Für den Wildkräutersalat:

50 g Wildkräuter-Mischung
1 EL flüssiger Honig
1 EL mittelscharfen Senf
2 EL Olivenöl
1 EL Wasser
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräuter verlesen und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Honig, Senf, Olivenöl und ca. 1 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing vor dem Servieren über die Wildkräuter geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Margarete Krämer-Of

Panierte Spitzpaprika mit andalusischer Sauce, Kurkuma-Kartoffeln und geschmorten Cocktailtomaten

Zutaten für zwei Personen

Für die Spitzpaprika:

4,5 mittelgroße, sehr reife Spitzpaprika
 2 Limetten, Abrieb
 2 Eier
 300 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
 50 g heller und dunkler Sesam
 50 g Mehl
 50 g Panko
 8 Kaffirlimettenblätter
 1 EL Noriflocken
 1 TL Meersalzflöcken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Paprikaschoten 5-7 cm senkrecht aufschneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 16 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Herausnehmen und in einen Gefrierbeutel geben. Nach einigen Minuten vorsichtig die Haut von den Schoten abziehen, ohne den Stiel zu entfernen. Die halbe Spitzpaprika für die Sauce beiseitelegen. Möglichst auch die Kerne in der Paprika entfernen. Die Paprika unter fließendem Wasser ausspülen, dann abtrocknen. Gut salzen.

Eine Panierstraße vorbereiten. Dafür eine Schale mit dem Mehl und 1 TL Meersalzflöcken, eine Schale mit den aufgeschlagenen Eiern und eine Schale mit dem Sesam, dem Panko, den Noriflocken und den Kaffirlimettenblättern (von Stielen befreit und sehr fein gehackt) aufstellen. Paprika panieren.

Öl in der Pfanne oder der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen und die Paprika nach und nach ausbacken bis sie goldgelb sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Limettenschale darüber reiben. Mit Limettenspalten servieren.

Für die Sauce:

½ Spitzpaprika, von oben
 1 TL Kapern
 1 rote Chilischote
 1 große Knoblauchzehe
 ½ Limette, Saft & Abrieb
 1 Ei

Die halbe geröstete Paprika (von oben) grob würfeln, in ein schmales, hohes Gefäß geben und pürieren.

Chili fein hacken. Knoblauch abziehen und reiben.

Chili, Knoblauch, Kapern, Limettensaft, Limettenabrieb, Ei und Senf zur Paprika geben. Kurz mixen. Dann Öl dazugeben und zu einer feinen Sauce mixen. Mit allen Gewürzen abschmecken.

½ TL mittelscharfer Senf
 100 ml Sonnenblumenöl
 1 Prise Fleur de Sel

Pul Biber, zum Abschmecken
 Cayennepfeffer, zum Abschmecken
 Paradieskörner, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kurkuma-Kartoffeln:

10 kleine Kartoffeln
 50 g Butter
 1 EL gemahlener Kurkuma
 Salzflöcken, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und mit dem Kurkuma in kochendem Salzwasser in einem kleinen Topf garen. Anschließend die Kartoffeln kurz in Butter schwenken. Etwas pfeffern und Salzflöcken darüber streuen.

Für die Cocktailtomaten:

6 Cocktailtomaten mit Strunk,
 zusammenhängend

Cocktailtomaten im Ofen ca. 10 Minuten garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Steffen Schwantz

Selleriesticks mit Panko- und Sesampanierung, Erbsenpüree, Buttererbsen und Ajvar-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Sellerie-Sticks:

1 Knollensellerie
1 rote mittelscharfe Peperoni, ca. 8 cm lang
1 Ei
100 g Butter
150 ml Pflanzenöl
200 g weißer Sesam
50 g schwarzer Sesam
Mehl, Type 405, zum Mehlieren
Panko, zum Panieren
1 Bund Blattpetersilie
1 TL Zucker
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Peperoni in Scheiben schneiden.

2 Liter Wasser in einem Topf mit 1 gestr. TL Salz und den Peperonischeiben zum Kochen bringen.

Sellerie schälen und in 1,5x2 cm große Sticks schneiden. 4 Minuten blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken, trockentupfen und würzen. Peperonischeiben aus dem Wasser nehmen und später zum Garnieren verwenden.

Eine Panierstraße aus Mehl, Ei, Sesam-Mischung und Panko vorbereiten. Selleriesticks mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Je 3 Sticks in der Sesam-Mischung und 3 Sticks in Panko panieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Sticks darin schwimmend ausbacken und kurz vor Bratende mit Butter aufschäumen.

Für das Erbsenpüree:

220 g TK-Erbsen
1 mittelgroße Zwiebel
100 g Butter
30 ml trockener Weißwein
100 ml Gemüsefond
50 ml Portwein
Neutrales Öl, zum Anbraten
¼ Vanilleschote
1 Bund Petersilie
1 Bund Liebstöckel
1 Zweig Minze
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

In eine Pfanne Butter geben und bei mittlerer Hitze goldbraune Nussbutter herstellen.

Zwiebel abziehen und würfeln, mit 2 EL Öl in der Pfanne anschwitzen. Erbsen zugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Salzen, pfeffern und mit Muskat abschmecken. Mit Portwein ablöschen, mit Gemüsefond auffüllen und Vanilleschote hinzugeben. Das Ganze ca. 3 Minuten köcheln lassen. Anschließend Vanilleschote herausnehmen. Erbsen-Mischung in einen Standmixer füllen, Kräuter hinzugeben und für ca. 2 Minuten gut durchpürieren, ggf. mehr Gemüsefond für eine cremige Konsistenz hinzufügen. Püree durch einen Sieb passieren, 1 EL Nussbutter zugeben und mit Gewürzen abschmecken.

Für die Buttererbsen:

80 g TK-Erbsen
150 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Im Blanchierwasser des Selleries Erbsen für 3 Minuten garen.

Anschließend im Eiswasser abschrecken, damit sie die Farbe behalten.

Butter in einer Pfanne zergehen lassen, Erbsen darin kurz schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Paprika-Dip:

2 Knoblauchzehen
75 ml zimmerwarme Milch, 3,5% Fett
1 EL mittelscharfer Ajvar
150 ml Sonnenblumenöl
75 ml Olivenöl
¼ TL Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Knoblauch, Milch, Ajvar, Salz und Pfeffer in einen hohen schmalen Mixbecher geben (Durchmesser nicht viel größer als Pürierstab). Mit einem Mixstab pürieren, beide Ölsorten vermischen und unter ständigem Mixen langsam das gesamte Öl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nochmals abschmecken.

Für die Garnitur:

2 Zweige Minze
2 Zweige Petersilie

Gericht mit Minze und Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.