

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. Juli 2025 ▪  
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner**



Rita Böcker

**Panierter Tofu mit Blumenkohlpüree, gebratenem Kohlgemüse und Teriyaki-Kräuterseitling**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Tofu:**

2 Blöcke Räuchertofu  
150 ml Milch  
5 EL dunkle Sojasauce  
5 EL dunkle Teriyakisauce  
6 EL Mehl  
200 g Panko  
100 g Cashewkerne  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
1 TL Zwiebelpulver  
½ TL Knoblauchpulver  
Neutrales Öl, zum Anbraten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Tofu auspressen und jeden Block in 2-3 gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Sojasauce, Teriyakisause, geräuchertes Paprikapulver und Zwiebel- sowie Knoblauchpulver vermengen und den Tofu damit marinieren.

Milch und Mehl miteinander verrühren, sodass keine Klumpen mehr vorhanden sind. Cashewkerne klein hacken und in einer zweiten Schale mit Panko und edelsüßem Paprikapulver vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun die Tofuscheiben zunächst in die Milch-Mehl-Mischung geben und anschließend in dem Paniermehl wälzen.

Die panierten Tofustreifen in Öl knusprig und goldbraun in einer Pfanne ausbacken.

**Für das Blumenkohlpüree:**

300 g Blumenkohl  
1 mehligkochende Kartoffel  
20 g Butter  
150 ml Schlagsahne  
150 ml Milch  
4 Zweige krause Petersilie  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl waschen und Röschen abtrennen. Kartoffel schälen. Butter in einem Topf schmelzen und leicht bräunen lassen. Blumenkohl und die Kartoffel mit Milch und Sahne in einen großen Topf geben und etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl gar ist. Blumenkohl herausnehmen und mit etwas Kochflüssigkeit im Standmixer fein pürieren. Nach Bedarf noch etwas mehr von der Flüssigkeit zugeben und mit der braunen Butter sowie Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Petersilie kleinhacken und unterrühren.

**Für das Kohlgemüse:**

½ kleinen Blumenkohl  
½ kleinen Romanesco  
1 EL Butter  
100 g Mandelblätter  
2 Zweige glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl- und Romanescoröschen getrennt in reichlich gesalzenem, kochendem Wasser bissfest blanchieren. Anschließend in gesalzenem Eiswasser abschrecken. Petersilie fein schneiden. Kohlröschen trockentupfen und mit den Mandeln in einer Pfanne mit schäumender Butter goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

**Für die Kräuterseitlinge:** Pilze putzen, in Scheiben schneiden und vorsichtig einritzen.  
2 große Kräuterseitlinge  
Butter, zum Anbraten  
2 EL dunkle Teriyakisauce

**Für die Garnitur:** Das Gericht mit Radiesschensprossen und Petersilie garnieren.  
50 g Radiesschensprossen  
2 Zweige krause Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Simone Kircher**

## Geschmorter Fenchel mit Zitronen-Couscous und Joghurt-Minz-Dip

**Zutaten für zwei Personen**

### Für den Fenchel:

- 2 Fenchelknollen, ca. 600 g
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Sumach
- 1 TL Fenchelsamen
- ½ TL Salz

Die Fenchelknollen durch den Strunk halbieren, das Fenchelgrün für die Deko beiseitelegen. Die Hälften auf die Schnittseite legen und erneut halbieren, die Viertel dann je nach Größe dritteln oder halbieren. Öl in eine heiße Schmorpfanne geben, die Fenchelspalten hineingeben, mit Fenchelsamen und Salz würzen und etwa 5 Minuten ohne das Gemüse großartig zu bewegen goldbraun braten. Fenchel wenden und weitere 3 Minuten braten.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Zum Fenchel geben, mit 75 ml Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze mit Deckel 10 Minuten schmoren lassen. Deckel der Pfanne abnehmen und überschüssiges Wasser vom geschmorten Fenchel kurz einreduzieren lassen. Mit Sojasauce würzen, den Fenchel darin wenden und bei niedriger Hitze 1–2 Minuten karamellisieren lassen. Zuletzt mit Fenchelgrün und Sumach bestreuen.

### Für den Couscous:

- 150 g Couscous
  - 1 Orange, Abrieb
  - 1 Zitrone, Abrieb & Saft
  - 25 g getrocknete Datteln, ohne Stein
  - ½ TL Salz
  - ½ TL schwarzer Pfeffer
- Datteln würfeln. Zusammen mit dem Couscous und Salz in eine ausreichend große Schale geben, mit 175 ml kochendem Wasser übergießen, mit einem Deckel oder einem Teller abdecken und etwa 5–7 Minuten quellen lassen.
- Orangen- und Zitronenzesten zum Couscous geben, mit ca. 30 ml Zitronensaft und Pfeffer würzen und mit einer Gabel oder einem Löffel unterheben und dabei den Couscous auflockern.

### Für den Dip:

- 300 g griechischer Joghurt
- 1 Limette, Abrieb & Saft
- ¾ Bund Minze
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze hacken und mit dem griechischen Joghurt vermengen. Limettensaft- und Abrieb dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Uwe Mayer**

## Kräuterflädle mit grünem Spargel, Sauce hollandaise und Babyspinat-Salat mit gerösteten Pinienkernen

### Zutaten für zwei Personen

#### Für die Flädle:

- 2 Eier
- 40 g Edamer, aus mikrobiellem Lab
- 250 ml Milch
- 50 g Kokosfett
- 1 EL Öl
- 100 g Weizenmehl
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Dill
- 1 Bund Brunnenkresse
- ½ Bund Kerbel
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Sauerampfer
- ½ Bund Borretsch
- ½ Bund Pimpernelle
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Alle Kräuter im Multizerkleinerer kleinhacken. Käse reiben.

Mehl, Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben und vermischen. Restliche Zutaten dazu geben und kurz durchrühren. Schüssel abdecken und im Kühlschrank ruhen lassen. Nach der Ruhezeit die Rührschüssel aus dem Kühlschrank nehmen und noch einmal mit dem Löffel gut umrühren.

Für jedes Flädle ein Stück Kokosfett in einer Pfanne zergehen lassen.

Den Teig löffelweise in die Pfanne und dünne Flädle goldbraun von beiden Seiten anbraten und evtl. im Backofen warm halten.

#### Für den Spargel:

- 10 Stangen grüner Spargel
- 100 g Butterschmalz
- 300 ml Gemüefond
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel unten ca. 2 cm schräg abschneiden und eventuell untere Hälfte schälen. Butterschmalz in einer Grillpfanne erhitzen und Spargel bei mittlerer Hitze braten. Wenn der Spargel noch zu bissfest ist, Gemüefond aufgießen und fertig garen.

#### Für die Sauce:

- 1 Zitrone, Saft
- 250 g Butter
- 3 Eier
- 10 ml Weißwein
- 1 TL Senf

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

Eier trennen und Eigelbe auffangen. Butter in einem Topf zerlassen und nicht zu stark erhitzen. Metallschüssel über ein kochendes Wasserbad stellen und 3 Eigelbe, Senf, etwas Zitronensaft, weißen Pfeffer und eine Prise Cayennepfeffer untermischen. Dauerhaft rühren, bis sich alles verbunden hat und warm ist. Gefäß vom Wasserbad nehmen und flüssige Butter erst teelöffelweise, dann esslöffelweise unter ständigem Rühren mit Schneebesen zugeben. Alternativ die Masse aus der Schüssel in ein hohes Gefäß und mit dem Mixstab rühren, Butter vorsichtig löffelweise zugeben und langsam hochziehen. Mit Weißwein, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Wenn die Sauce zu fest ist, zusätzlich 3 EL Wasser oder Weißwein hinzugeben.

**Für den Salat:**

400 g Babyspinat  
1 Knoblauchzehe  
2 Orangen, Saft  
60 ml dunklen Balsamicoessig  
1 TL Hoisinsauce  
2 TL Dijonsexf  
4 EL Olivenöl  
1 Prise Zimt  
2 TL brauner Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat waschen und blanchieren, dann gut abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. 100 ml Orangensaft auspressen. Für die Vinaigrette die restlichen Zutaten mit ca. 30 ml Wasser und dem Orangensaft in einer Schüssel vermengen. Spinat in einen flachen Teller geben und Vinaigrette darüber träufeln.

**Für die Pinienkerne:**

30 g Pinienkerne

Pinienkerne auf einem Blech auf der mittleren Schiene im Backofen bei 160 Grad Umluft maximal 10 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch immer kontrollieren, damit sie nicht zu dunkel werden. Kurz vor dem Servieren über den Spinat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Mahlet Girmay**

## Maultaschen mit Spinat-Kartoffel-Füllung und Tomatensauce

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Teig:**

250 g Weizenmehl  
50 g Hartweizengrieß  
2 EL Öl  
1 TL Salz

Das Mehl, Hartweizengrieß und Salz vermengen. Öl und 150 ml Wasser vermengen und alles zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 15-20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

**Für die Füllung:**

100 g Babyspinat  
200 g festkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Öl  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl glasig anbraten. Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen. Kartoffeln, Spinat, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in eine Schüssel geben und vermengen.

**Für die Fertigstellung:**

Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Füllung in kleinen Häufchen mit Abstand auf eine Teighälfte setzen. Ränder mit Wasser bestreichen, die andere Teighälfte darüber klappen. Ränder gut andrücken und Maultaschen ausschneiden. Anschließend in siedendem Wasser ca. 10-15 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

**Für die Sauce:**

400 g stückige Tomaten, aus der Dose  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Oregano  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch kurz anbraten. Tomaten, Kräuter, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker hinzugeben. 10 Minuten köcheln lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.