

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 09. September 2026 ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Tiago Zeiser

Spätzle mit Pilzrahmsauce und Tofu-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Spätzle:

2 Eier
 200 g Spätzlemehl
 Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit den Eiern, Salz und 100 ml Wasser in einer Schüssel vermengen und solange unterheben bis der Teig Blasen formt. Salzwasser zum Kochen bringen. Mit der Spätzlepresse den Teig in die gewünschte Länge pressen und im Wasser kurz aufkochen lassen. Die Spätzle sind fertig, sobald sie an die Wasseroberfläche steigen.

Für die Sauce:

300 g braune Champignons
 1 Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft
 400 ml Sojasahne
 1 EL mittelscharfer Senf
 2 EL Balsamicoessig
 ½ EL Agavendicksaft
 2 EL Sojasauce
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 EL gerebelter Oregano
 1 EL edelsüßes Paprikapulver
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 Neutrales Öl, zum Anbraten

Champignons putzen, schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln und 2 Minuten vor der gewünschten Garstufe dazu geben. Mit Sojasauce ablöschen und die Sojasahne hinzugeben. Anschließend mit Senf, Balsamico, Agavendicksaft, Petersilie, etwas Zitronensaft, Oregano und Paprikapulver abschmecken.

Für den Tofu-Crunch:

200 g Räuchertofu
 50 g Maisstärke
 Neutrales Öl, zum Anbraten

Tofu reiben und mit Stärke vermengen. Öl in der Pfanne erhitzen und den Tofu braten, bis er knusprig wird.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laura Maurischat

Gelbes Thai-Curry mit Gemüse, Limetten-Reis, gebratener Ananas und gerösteten Cashewkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce:

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Ingwer
- ½ Limette, Saft
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsefond
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL gelbe Thai-Currypaste
- 1 Stange Zitronengras
- 2 TL Kokosblütenzucker
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte fein würfeln. Ingwer schälen.

Kokosöl in einem Topf schmelzen. Currypaste für 1-2 Minuten anrösten, Schalotte dazugeben und Knoblauch sowie Ingwer direkt in den Topf reiben. Alles mit Kokosmilch und Gemüsefond ablöschen. Zucker und Sojasauce hinzufügen. Das Zitronengras mit Hilfe eines Küchenmessers andrücken und ebenfalls zur Sauce geben. Das Ganze aufkochen lassen und dann leicht vor sich hin köcheln lassen. Nach 10 Minuten das Zitronengras entfernen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Für das Gemüse:

- 1 rote Paprikaschote
- 2 Karotten
- 100 g braune Champignons
- 150 g Zuckerschoten

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in die Sauce geben und für 3 Minuten köcheln lassen, bis es bissfest ist. Zuckerschoten zum Schluss für 1 Minute dazu geben.

Für den Reis:

- 200 g Basmatireis
- 2 Limetten, Saft & Abrieb
- ¼ TL Salz

Reis so lange waschen, bis das Wasser klar bleibt. Dann den Reis mit 340 ml Wasser und Salz in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen und auf niedrigster Stufe ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.

Limetten fein reiben, dann Saft auspressen. Limettenabrieb und den Saft unter den gegarten Reis heben.

Für die Ananas:

- 1 Ananas
- 1 Limette, Saft & Abrieb
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Chiliflocken

Ananas schälen und in Stücke schneiden. Limettenschale abreiben, anschließend halbieren, auspressen und den Saft, den Abrieb, Ahornsirup sowie die Chiliflocken vermengen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Ananas von beiden Seiten anbraten, bis sie Grillstreifen hat. Mit der Marinade übergießen und kurz karamellisieren lassen.

Für die Garnitur:

- 100 g Cashewkerne
- 1 Bund Koriander

Koriander grob hacken. Cashewkerne ca. 10 Minuten im Ofen rösten.

Reis in der Mitte der Teller anrichten und das Curry drum herumgeben. Das Topping eine extra Schale geben und erst direkt vor dem Verzehr auf das Curry geben, damit es noch knusprig ist.



Maria Stauber

Sellerie-„Schnitzel“ mit Kräuter-Dip und Kartoffel-Gurken-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Sellerie-„Schnitzel“:

400 g Knollensellerie
 ½ Zitrone, Abrieb
 1 Ei
 200 g Butterschmalz, zum Braten
 Mehl, zum Panieren
 Semmelbrösel, zum Panieren
 Kräutersalz, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Sellerieknolle schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Selleriescheiben in Salzwasser ca. 5 Minuten garen, herausheben und etwas abkühlen lassen. Anschließend mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln bereitstellen. Selleriescheiben zunächst in Mehl, anschließend in Ei und abschließend in Semmelbröseln wenden. In reichlich Butterschmalz von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Für Kartoffel-Gurken-Salat:

300 g festkochende Kartoffeln
 ½ Gurke
 ½ kleine rote Zwiebel
 1 Liter Gemüsefond
 2 EL Apfelessig
 2 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und im Gemüsefond weichkochen. Gurke schälen, in dünne Scheiben hobeln und leicht salzen. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Wenn die Kartoffeln gar sind, mit einer Schaumkelle aus dem Topf in eine Schüssel geben und mit etwas warmen Gemüsefond begießen. Zwiebel beifügen und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Kräftig rühren bis eine leichte Bindung entsteht, denn dadurch erhält der Kartoffelsalat seine charakteristische Cremigkeit.

Gurkenscheiben untermischen und bis zum Servieren immer wieder abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Für den Kräuter-Dip:

½ Zitrone, Abrieb
 100 g Topfen, alternativ Quark 40 %
 Fett
 3 EL Sauerrahm
 ¼ Bund Schnittlauch
 ½ Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Quark mit etwas Sauerrahm zu einer cremigen Masse verrühren.

Kräuter fein hacken und untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Walter Handschuch

Fruchtige Curry-Linsen mit karamellisiertem Fenchel, Orangenfilets, frittiertem Petersilienwurzel und Melone

Zutaten für zwei Personen

Für die Linsen:

200 g rote Berg-Linsen
2 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Mango
200 ml Sojasahne
1 EL Tomatenmark
1 EL gelbe Currypaste
500 ml Gemüsefond
2 EL heller Balsamico
Olivenöl, zum Braten
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides mit den Linsen in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Currypaste und Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit einem Teil des Gemüsefond ablöschen und Linsen darin weichkochen. Wie bei einem Risotto immer wieder unter Rühren Fond nachgießen. Wenn die Linsen weich und leicht schlotzig sind mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Sojasahne abschmecken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern befreien und würfeln. Petersilie hacken. Petersilie und Mango unter die Linsen heben. Linsen mit Hilfe eines Servierrings mittig auf dem Teller anrichten.

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen mit Grün
2 Orangen, Filets
Butter, zum Braten
Puderzucker, zum Karamellisieren
Salz, aus der Mühle

Fenchel halbieren. Grün für die Garnitur beiseitelegen. Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren und die Fenchelhälften darin karamellisieren. Butter hinzugeben und Fenchel darin braten. Mit Salz abschmecken. Orange schälen und filetieren. Karamellisierten Fenchel mit Orangenfilets belegen und mit Fenchelgrün garnieren.

Für die Melone:

½ kleine Wassermelone
1 Limette, Saft
Salz, aus der Mühle

Fruchtfleisch der Wassermelone in gleichmäßige Würfel schneiden. Diese mit dem Küchenbrenner kurz abflammen und anschließend mit etwas Limettensaft beträufeln.

Für die Petersilienwurzel:

2 Petersilienwurzeln
Sonnenblumenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Petersilienwurzel schälen und dann weitere dünne Streifen mit dem Sparschäler abschälen. Petersilienwurzelstreifen in Öl knusprig frittieren, herausnehmen, abtropfen lassen und salzen.

Linsen mit Hilfe eines Servierrings mittig auf dem Teller anrichten.