

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. März 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Paulina Bek

Glasierter Sellerie mit Tofucreme, gepickelter Möhre, knusprigen Kartoffelwürfeln und Kapern

Zutaten für zwei Personen

Für den glasierten Sellerie:

½ große Knollensellerie
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Knollensellerie schälen, vierteln und die Stücke in die Form einer Entenbrust tournieren. Anfallende Abschnitte können für ein späteres Püree oder einen Gemüsefond aufbewahrt werden. Selleriestücke rundum mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren, anschließend straff in Backpapier wickeln, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten vorgaren.

Für die Glasur:

1 Knoblauchzehe
 5 g frischer Ingwer
 60 ml helle Sojasauce
 30 ml Weißwein
 15 ml Agavendicksaft
 1 TL Rübenzuckersirup
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Sojasauce, Weißwein, Agavendicksaft, Ingwer und Knoblauch in einem Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional kann die Glasur kurz aufgekocht werden, damit sie leicht eindickt und später schneller Glanz entwickelt.

Zur Fertigstellung:

1 Knoblauchzehe
 25 g vegane Butter
 Rapsöl, zum Braten
 2 Zweige Thymian
 3 Lorbeerblätter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Selleriestücke aus dem Papier nehmen und die Oberfläche fein über Kreuz einschneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und jeweils ein Lorbeerblatt darunter platzieren. Ofen auf 200 °C hochstellen, idealerweise mit Grillfunktion. Selleriestücke mit der Glasur bepinseln und etwa 10 Minuten glasieren, dabei alle 3–4 Minuten wenden und erneut mit Glasur bestreichen, bis sich eine sichtbar glänzende, lackierte Oberfläche bildet.

Zum Nachbraten reichlich Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Thymianzweige, angedrückte Knoblauchzehe und Butter zugeben und die glasierten Selleriestücke kurz darin schwenken. Dabei immer wieder mit dem aromatisiertem Fett nappieren. Zum Schluss die Oberfläche bei Bedarf ein letztes Mal mit Glasur bepinseln und den Sellerie direkt anrichten.

Für die Kartoffelwürfel:

400 g große mehligkochende Kartoffeln
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 1 TL Fleur de Sel

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. Würfel kurz in kaltem Wasser abspülen, anschließend sehr gründlich trocken tupfen. Neutrales Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Kartoffelwürfel portionsweise in das heiße Öl geben und goldbraun frittieren. Mit einer Schöpfkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit Fleur de Sel würzen.

Für die gepickelte Möhren:

3 große Möhre in orange, gelb und lila
 90 ml Weißer Essig
 1 kleines Lorbeerblatt
 ½ TL Senfsaat
 ½ TL Koriandersaat
 125 g Zucker
 1 TL Salz

Möhren schälen und mithilfe einer Mandoline in dünne Streifen hobeln. Essig, 120 ml Wasser, Zucker und Salz in einem kleinen Topf aufkochen, bis sich Zucker und Salz vollständig gelöst haben. Senfsaat, Koriandersaat und Lorbeerblatt dazugeben und 1-2 Minuten ziehen lassen. Die heißen Möhren in ein kleines Glas oder eine Schale geben. Den Sud über die Möhren gießen, sodass sie vollständig bedeckt sind. Mindestens 15–20 Minuten bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Für die Tofucreme:

200 g Räuchertofu
 ½ Zitrone, Abrieb
 1 TL helle Misopaste
 40-50 ml neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Räuchertofu, Misopaste, Öl und 100-150 ml Wasser in einen Mixer geben. Auf niedriger Stufe starten und langsam hochdrehen. Wenn die Creme zu fest ist langsam mehr Wasser zugeben, bis die gewünschte glatte, samtige Textur erreicht ist. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Kapern:

2–3 EL Kapern
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 1 Prise Fleur de Sel

Kapern gut abspülen und trocken tupfen. Je trockener, desto weniger spritzen sie beim Frittieren. Öl in einer kleinen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Kapern portionsweise in das heiße Öl geben. 20–40 Sekunden frittieren, bis sie knusprig sind. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht salzen.

Für die Garnitur:

4 Halme Schnittlauch
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch in Ringe schneiden. Gericht damit garnieren und mit Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.