

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. September 2025 ▪**
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Angela Röschinger

Kürbisrisotto mit Spinat, frittierten Kürbissticks und Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

190 g Risotto-Reis
 300 g Hokkaidokürbis
 100 g junger Blattspinat
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 100 g italienischer Hartkäse, aus
 mikrobiellem Lab
 50 ml trockener Weißwein
 750 ml Gemüsefond
 1 EL Olivenöl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden und einen kleinen Teil für die Sticks beiseitelegen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Knoblauch, Kürbis und Risotto-Reis zugeben und kurz andünsten. Alles mit Weißwein ablöschen. Erwärmten Gemüsefond zugeben, bis der Reis gerade so bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig Fond nachgießen und rühren. Der Reis sollte immer mit Fond bedeckt sein.

Ist der Reis gar und der gesamte Fond so gut wie aufgesogen, Topf von der Hitze nehmen. Dann Spinat unterheben. Hartkäse reiben und unterrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sticks:

Hokkaido von oben
 50 g italienischer Hartkäse, aus
 mikrobiellem Lab
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Pankomehl, zum Panieren

Öl in der Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

Käse reiben. Kürbis in kleine Sticks schneiden, erst in Hartkäse und dann in Pankomehl panieren und in der Fritteuse ausbacken.

Für den Salat:

100 g Wildkräuter
 4 Cocktailtomaten
 1 Gemüsezwiebel
 4 Blüten Kapuzinerkresse
 4 EL weißer Balsamicoessig
 4 EL neutrales Öl
 1 TL mittelscharf Senf
 2 EL Ahornsirup
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräuter waschen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Tomaten vierteln. Ein Dressing aus Öl, Senf, Ahornsirup und Balsamicoessig herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat und Gemüse vermengen, mit dem Dressing marinieren und mit Kapuzinerkresse garnieren.

Für die Garnitur:

Einige Blüten Kapuzinerkresse

Blüten verlesen und Risotto damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.