

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. Februar 2026 ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller**



Thorsten Mandt

Quinoa-Salat mit Spinat, Avocado, Mango, gebratenem Kürbis, Feta-Würfeln, Tortilla-Chips und Süßkartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für den Quinoa-Salat:

100 g roten Quinoa
Salz, aus der Mühle

Den Quinoa in einem Topf mit ausreichend Salzwasser einmal aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten gar ziehen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für das Orangen-Dressing:

1 Granny-Smith-Apfel
1 Orange, Saft
3-4 cm Ingwer
1 Msp. Sambal Oelek
1 EL Honig
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel waschen, entkernen und samt Schale in sehr feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Orange halbieren und auspressen. Apfelstreifen und Ingwer mit Orangensaft, Olivenöl und Sambal Oelek vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Quinoa mit der Hälfte des Dressings marinieren und gut vermischen.

Für den Spinatsalat mit Avocado und Mango:

25 g Babyspinat
½ reife Avocado
½ Mango
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Kern von Avocado und Mango entfernen, Avocado und Mango schälen und beides in feine Würfel schneiden. Das restliche Dressing mit Spinat, Avocado und Mango mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gebratener Kürbis:

½ Hokkaido-Kürbis
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis waschen, entkernen und in Spalten schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

Für das Süßkartoffel-Püree:

2 Süßkartoffeln
75 ml Kokosmilch
50 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser garkochen. Gegarte Süßkartoffeln in einem Topf mit Kokosmilch und Butter erwärmen und 5 Minuten ziehen lassen, dann zu Püree stampfen oder mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping:

100 g Feta, mit mikrobiellem Lab
20 g Tortilla-Chips

Feta zerbröseln, Chips in der Hand zerdrücken. Beides über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.