

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. März 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Seda Tufan

Süßkartoffel-Kokos-Stampf mit Teriyaki-Sauce, Panko-Austernpilzen und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Stampf:

300 g Süßkartoffeln
 1 Knoblauchzehe
 1 cm Ingwer
 100 ml Kokosmilch
 Salz, aus der Mühle

Die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. In Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Wasser abgießen, Süßkartoffeln im Topf kurz ausdampfen lassen und anschließend durch eine Kartoffelpresse geben oder stampfen. Knoblauch pressen. Ingwer schälen und reiben. Kokosmilch, geriebenen Ingwer und gepresste Knoblauchzehe unterrühren, bis ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz abschmecken und warmhalten.

Für die Pilze:

300 g Austernpilze
 150 ml Milch
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 100 g Mehl
 100 g Panko
 Chilipulver, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einem hohen Topf erhitzen oder eine Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Pilze putzen.

Mehl mit Milch, Salz, Pfeffer und Chilipulver mithilfe eines Schneebesens zu einem glatten, dickflüssigen Backteig verrühren. Eine zweite Schüssel mit Panko füllen. Pilze zuerst durch den gewürzten Backteig ziehen, sodass sie rundherum bedeckt sind. Überschüssigen Teig abtropfen lassen. Im Panko wenden und Brösel sanft andrücken. Pilze im heißen Öl goldbraun ausbacken. Pilze auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Gurken-Salat:

5 Minigurken
 0,5 cm Ingwer
 1 Limette, Saft
 1 EL Sesamöl
 2 EL Reisessig
 1 EL Mirin
 1 EL Agavendicksaft
 1 EL Sesam
 Salz, aus der Mühle

Gurken in Scheiben hobeln und anschließend in Streifen schneiden. Ingwer schälen und reiben. Limettensaft auspressen. Für das Dressing Sesamöl, Reisessig, Mirin, Agavendicksaft, Limettensaft, geriebenen Ingwer und eine Prise Salz vermengen.

Dressing mit den Gurkenscheiben vermengen und den Salat kurz durchziehen lassen.

Für die Teriyaki-Reduktion:

1 Knoblauchzehe
 1 cm Ingwer
 1 Orange, Saft
 1 EL Sesamöl
 1 EL Sojasauce
 1 TL Reisessig
 1 EL Agavendicksaft

Orangensaft auspressen. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und reiben. Orangensaft zusammen mit Agavendicksaft, Sesamöl, Sojasauce, Reisessig sowie geriebenem Ingwer und Knoblauch in einen kleinen Topf geben. Die Sauce bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen und reduzieren. Die Sauce passieren und warmhalten.

Für das Crispy-Chili-Öl: Knoblauch und Schalotten abziehen und hacken. Chiliflocken, gehackten Knoblauch, Schalotten und Sesam in eine hitzebeständige Schale geben. Öl in einem Topf sehr heiß erhitzen und vorsichtig über den Gewürzmix gießen. Abkühlen lassen.

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml neutrales Öl
- 2 EL Chiliflocken

Für die Garnitur: Das Grün der Frühlingszwiebel der Länge nach in feine Streifen schneiden. In eine Schale mit Eiswasser legen. Ruhen lassen.

- 100 g Zuckerschoten
- 2 Frühlingszwiebeln

Die Fäden der Zuckerschoten entfernen und in feine Julienne schneiden. Streifen kurz in kochendem Salzwasser ca. 30 bis 60 Sekunden blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.