

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. März 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Viktoria Fuchs



Svenja Weckenmann

**Vegetarische „Frikadellen“ mit Rotwein-Zwiebel-Sauce,
Kartoffelstampf und glasierten Petersilien-Möhren**

Zutaten für zwei Personen

Für die vegetarischen „Frikadellen“:

100 g Räuchertofu
 100 g Kidneybohnen, aus der Dose
 1 vorgegarte Rote Bete
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ½ Brötchen, vom Vortag
 1 Ei, Größe S
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 TL Tomatenmark
 1 ½ EL Sojasauce
 200 ml ungesüßte Sojamilch
 Rapsöl, zum Braten
 100 g Semmelbrösel
 ½ Bund krause Petersilie
 ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brötchen in grobe Stücke schneiden und mit lauwarmer Sojamilch übergießen. Etwa 5 Minuten einweichen lassen und danach die Flüssigkeit gut ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur wenige Minuten glasig in etwas Rapsöl braten.

Petersilie hacken und anschließend zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben. Räuchertofu mit einer Küchenreibe in feine Späne reiben. Rote Bete würfeln und zusammen mit den abgetropften Kidneybohnen grob zerkleinern. Alle vorbereiteten Zutaten sowie die Gewürze mit dem Ei in eine Schüssel geben und vermischen. Aus der Masse Frikadellen in der gewünschten Größe formen und in Semmelbröseln wenden. In Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2-3 Minuten braten.

Für die Rotweinsauce:

1 Zwiebel
 50 g kalte Butter
 1 TL Tomatenmark
 1 EL Sojasauce
 100 ml trockener Rotwein
 100 ml Gemüsefond
 Rapsöl, zum Braten
 Speisestärke, zum Abbinden
 1 Lorbeerblatt
 1 EL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in Öl bei mittlerer Hitze braten, bis sie glasig sind und leicht Farbe bekommen. Zucker dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Dann Tomatenmark und Sojasauce dazugeben, kurz mitbraten und mit Rotwein ablöschen. Rotwein ein paar Minuten verkochen lassen. Gemüsefond und Lorbeerblatt dazugeben und weiter reduzieren lassen. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken. Temperatur reduzieren, sodass die Sauce nicht mehr kocht. Kurz vor dem Servieren mit kalter Butter abbinden, alternativ mit etwas Speisestärke andicken.

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln
 1 EL Butter
 30 ml Sojasahne
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garkochen. Sobald die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgießen und die noch heißen Kartoffeln zerstampfen, Sahne und Butter dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Möhren:

½ Bund kleine Möhren mit Grün
20 g Butter
100 ml Gemüsefond
1 EL Ahornsirup
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie fein schneiden. Möhren schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Möhren in die Pfanne geben, leicht salzen und mit Ahornsirup in der Butter glasieren.

Alles einmal sanft wenden, damit die Butter-Sirup-Mischung die Möhren rundum umhüllt. Mit der Gemüsefond aufgießen und die Möhren bei sanfter Hitze ca. 10–12 Minuten garen lassen. Dabei gelegentlich wenden – sie sollen gar, aber noch bissfest sein und nicht zu dunkel werden. Sobald die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist, sind die Möhren fertig. Möhren mit Petersilie garnieren.

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie

Gerricht mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.