

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 27. August 2025** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Sven Riese

Zucchini-Puffer mit Kräuterquark und Pastinakenstampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Puffer:

1 Zucchini
 1-2 Kartoffeln
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Ei
 Neutrales Öl, zum Braten
 50 g Mehl
 50 g Haferflocken
 1-2 Zweige Petersilie
 Muskatnuss, zum Reiben
 Chilipulver, zum Abschmecken
 Rosenscharfes Paprikapulver, zum
 Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zucchini und Kartoffeln grob raspeln und in ein Sieb geben. Etwas salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach die Masse gut ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken und beides zur Zucchini-Kartoffel-Masse geben. Petersilie hacken. Ei, Mehl, Haferflocken und Petersilie untermengen. Mit den Gewürzen abschmecken und alles gut verrühren, bis eine formbare Masse entsteht. Falls der Teig zu weich ist, etwas mehr Mehl oder Haferflocken dazugeben.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Aus der Masse kleine Puffer formen und diese bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 3-4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Pastinakenstampf:

2 große Pastinaken
 50 g Butter ca. 50g
 50 ml Sahne ca. 50 ml
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastinaken schälen und in kleine Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser ca. 15–20 Minuten, je nach Größe der Stücke, weichkochen.

Wasser abgießen und die Pastinaken mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Butter und Sahne hinzufügen und gut verrühren, bis ein cremiger Stampf entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Kräuterquark:

1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette, Abrieb & Saft
 250 g Magerquark
 50 g Joghurt
 50 g Schmand
 2 Zweige Petersilie
 2 Zweige Dill
 10 Halme Schnittlauch
 Rosenscharfes Paprikapulver, zum
 Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Quark, Joghurt und Schmand in einer Schüssel glatt verrühren.

Limettensaft und -abrieb hinzufügen und gut vermischen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter ebenfalls hacken. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter unter den Quark rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Den Kräuterquark vor dem Servieren ca. 15-20 Minuten kaltstellen, damit sich die Aromen gut verbinden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.