

▪ Die Küchenschlacht – 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.