

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



Marie Hellberg

Zweierlei Zucchini: Gegrillte Zucchini und Zucchini-Salat mit Tofu-Tahin-Kräutersauce und Leinsamen-Sesam-Cracker

Zutaten für zwei Personen

Für die gegrillte Zucchini:

1 Zucchini
 $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
60 g Butter
2 EL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und goldbraun bräunen. Anschließend den Honig einrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini der Länge nach halbieren und die Schnittflächen gitterförmig einritzen. Mit der Zitronen-Honig-Butter gleichmäßig bestreichen. Die vorbereiteten Zucchinihälfte auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im 180 Grad heißen Ofen garen, bis sie weich und leicht karamellisiert sind.

Für den Zucchini-Salat:

1 Zucchini
1 Zitrone, Saft
 $\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf
1 TL Apfelessig
1 TL Dattelsirup
50 ml Olivenöl
110 ml Traubenkernöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini mit einem Spiralschneider zu feinen Gemüsespiralen verarbeiten. Kräuter abzupfen und die Blätter ganz lassen. Haselnüsse mit der flachen Seite eines Messers leicht andrücken, sodass sie aufbrechen, aber nicht zerbröseln.

Zitronensaft, Dijonsenf, Apfelessig, Dattelsirup und Olivenöl in einem Mixer oder mit einem Schneebesen gründlich verrühren, bis eine cremig-emulgierte Sauce entsteht. Kurz vor dem Servieren den Salat mit Dressing vermengen.

Für die Tofu-Tahin-Kräutersauce:

250 g Seidentofu
25 g Spinat
1 Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
30 g Tahin
3 EL Yuzu-Habanero-Sauce
20 ml Olivenöl
3 g Agar-Agar
1 EL Hefeflocken
10 g glatte Petersilie
10 g Schnittlauch
10 g Thaibasilikum
10 g Dill

Spinat und Kräuter waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und hacken. Alles in der Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Spinat und Kräuter zusammen mit dem Seidentofu, Zitronensaft, Tahin, Yuzu-Habanero-Sauce, Agar-Agar und Olivenöl zu einer glatten Sauce mixen.

Für die Leinsamen-Sesam-Cracker:

80 g geschrotete braune Leinsamen
80 g schwarze und weiße Sesamsamen
10 g Wakame-Flocken
Salz, aus der Mühle

50 ml Wasser mit restlichen Zutaten in einer Schüssel gründlich vermengen, bis eine gleichmäßige, formbare Masse entsteht. Die Mischung dünn und gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen. Im Ofen bei 160 Grad Umluft backen. Nach etwa 10 Minuten den Ofen kurz öffnen, um die Feuchtigkeit entweichen zu lassen, und anschließend weiterbacken, bis die Cracker goldbraun und knusprig sind.

Für die Garnitur:

1-2 EL geröstete Haselnüsse
3 TL Senfkaviar
1 TL Leinsamenöl
2 Zweige Thaibasilikum
5 Zweige Schnittlauch
2 Zweige Dill

Gegrillte Zucchini mit Senfkaviar dekorieren. Leinsamenöl über das Gerichtträufeln, mit Haselnusskernen und frischen Kräutern dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.