

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Mai 2026**
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Arndt Floto

**Veganes Tikka masala mit Blumenkohl, Kichererbsen,
Naan und Minz-Raita**

Zutaten für zwei Personen

Für das „Tikka-Masala“:

- ½ kleiner Blumenkohl, ca. 400 g
- 240 g Kichererbsen, aus der Dose
- 400 g passierte Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer
- 1 Limette, Saft
- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL neutrales Öl
- ½ Bund Koriander
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL mildes Chilipulver
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle

Das Öl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und kleinschneiden. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer im Topf bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anschwitzen, bis es duftet. Den grünen Teil der Frühlingszwiebel für die Garnitur beiseitelegen.

Garam Masala, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Chili- und Paprikapulver zugeben und 30–60 Sekunden mitrösten – nicht anbrennen lassen.

Blumenkohl in Röschen teilen. Blumenkohlröschen und Kichererbsen hinzugeben und alles gut vermengen. Passierte Tomaten hinzufügen, gut umrühren und 5–7 Minuten leise köcheln lassen, bis die Sauce etwas eindickt. Kokosmilch einrühren, kurz aufkochen lassen. Limettensaft auspressen. Mit Salz abschmecken und zum Schluss den Limettensaft je nach Geschmack unterrühren.

Für das Naan:

- 35 g Naturjoghurt
- 60 ml Milch
- 1 ½ TL Olivenöl + Olivenöl, zum Anbraten
- 125 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Salz

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Teig in sechs gleichgroße Stücke teilen.

Etwas Mehl auf die Arbeitsfläche geben und die Stücke zu Kugeln formen. Kugeln auf der gut bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fladen darin nacheinander ca. 2 Minuten von jeder Seite backen.

Für die Minz-Raita:
250 g griechischer Joghurt
1 kleine Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
2 Zweige Minze
1 TL Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronensaft auspressen. Minze hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Joghurt mit Knoblauch, Zitronensaft, gehackter Minze und den Gewürzen verrühren und kurz stehenlassen.

Für die Garnitur:
Frühlingszwiebelgrün, von oben
1 Limette, Saft
2 Zweige Koriander

Den grünen Teil der Frühlingszwiebel hacken. Koriander hacken. Limette in Spalten schneiden. Alles als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Verena Kommer

Blumenkohl-"Steak" mit Nusskruste, Sellerie-Apfel-Püree, Granatapfelsauce und Petersilien-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Blumenkohl-Steak:

1 Blumenkohl
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb
 30 g Crème fraîche
 35 g kalte Butter + 25 g zimmerwarme Butter
 Teriyakisauce, zum Abschmecken
 Sojasauce, zum Abschmecken
 1 EL Olivenöl
 25 g Walnuss
 25 g Haselnusskerne
 25 g Cashewkerne
 25 g Mandeln
 30 g Panko
 1 Bund Petersilie
 2–3 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Oberhitze vorheizen.

Blumenkohl in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden und mit Teriyaki- und Sojasauce einstreichen.

Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und die Scheiben von beiden Seiten kräftig anbraten. Knoblauch andrücken und mit Thymian sowie zimmerwarmer Butter zugeben, den Blumenkohl damit aromatisieren. Kurz herausnehmen.

Nüsse in der Pfanne rösten und fein hacken. Panko mit Nüssen fein mixen. Mit zimmerwarmer Butter, Crème fraîche und fein gehackter Petersilie vermengen. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Masse in Frischhaltefolie zu einer Rolle formen und kaltstellen. In Scheiben schneiden, auf die Blumenkohl-„Steaks“ legen und im Ofen goldbraun gratinieren.

Für das Sellerie-Apfel-Püree:

300 g Knollensellerie
 1 Boskop-Apfel
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 30–50 g Butter
 200 ml Sahne
 200 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie und Apfel schälen und würfeln. In Milch und Sahne weich garen. Flüssigkeit weitgehend abgießen, Butter zugeben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Zitronensaft und -abrieb abschmecken.

Für die Granatapfelsauce:

10–15 Granatapfelkerne
 1 Zitrone, Saft
 100 g Butter
 200 ml Granatapfelsaft
 1-2 TL heller Balsamicoessig
 Speisestärke, zum Abbinden
 Salz, aus der Mühle

Granatapfelsaft mit einigen Kernen aufkochen und reduzieren. Mit Zitronensaft und Balsamicoessig verfeinern.

Bei Bedarf mit angerührter Speisestärke leicht abbinden. Hitze reduzieren und Butter einrühren. Mit wenig Salz abschmecken.

Für das Petersilien-Öl:

1 Bund Petersilie
 100 ml neutrales Öl

Öl auf etwa 60 Grad erwärmen. Petersilie grob hacken und mit dem Öl fein pürieren. Durch ein Sieb oder Passiertuch geben und abfüllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marcel Schwetschenau

Spinat-Galette mit geschmortem Chicorée, karamellisiertem Ziegenkäsetaler und Apfel-Pastinaken- Creme

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinatgalette:

100 g Spinat
2 Eier
250 ml Milch
Butter, zum Braten
100 g Buchweizenmehl
1 kleiner Bund Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spinat und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Spinat, Petersilie, Milch, Eier und Buchweizenmehl mit einem Pürierstab zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, eine kleine Kelle Teig hineingeben und durch Schwenken dünn verteilen. Von beiden Seiten ausbacken.

Für den geschmorten Chicorée:

1-2 Chicorée
1 TL Weißweinessig
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Chicorée putzen, Strunk keilförmig entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Chicorée 1-2 Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißweinessig ablöschen, salzen und weitere 1-2 Minuten schwenken, bis er leicht zusammenfällt, aber noch Biss hat.

Für die karamellisierten Ziegenkäsetaler:

1 Rolle Ziegenkäse, mit mikrobiellem
Lab
1 EL Honig
Öl, zum Anbraten
1 Zweig Thymian

Ziegenkäserolle von den Enden befreien und in etwa 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Taler von beiden Seiten goldbraun anbraten. Hitze reduzieren, Honig und Thymian zugeben und die Taler darin glasieren.

Für das Apfel-Sellerie-Püree:

200 g Pastinaken
1 säuerlicher Apfel
1 kleine weiße Zwiebel
100 ml Sahne
ca. 300 ml Gemüsefond
Öl, zum Anbraten
1 TL gerebelter Estragon
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pastinaken, Apfel und Zwiebel schälen bzw. abziehen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Würfel anbraten. Mit Gemüsefond auffüllen und weich garen. Sahne zugeben, kurz aufkochen lassen und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Estragon abschmecken.

Für die Walnüsse:

100 g Walnüsse
2 TL Butter
1 Prise Salz

Walnüsse grob hacken. Mit Butter und Salz vermengen und im Backofen einige Minuten rösten. Zwischendurch umrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Henning Hoffstedde

Getrüffelte Steinpilz-Ravioli in Nussbutter mit Ofentomaten und Panko-Haselnuss-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für den Ravioliteig:

½ schwarzer Sommertrüffel
2 Eier
1 TL Olivenöl
100 g Mehl, Type 00
100 g Semola
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Semola, Eier, Olivenöl und eine Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Nach Belieben etwas frisch geriebenen Trüffel einarbeiten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und bis zur weiteren Verarbeitung kühl stellen.

Für die Steinpilz-Füllung:

1 kleine Schalotte
1 Knoblauchzehe
80 g Ricotta
40 g italienischer Hartkäse, mit
mikrobiellem Lab
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
200 g getrocknete Steinpilze
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Steinpilze einweichen, trocken tupfen und fein hacken. Schalotte und Knoblauch abziehen und ebenfalls fein würfeln. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch glasig anschwitzen. Pilze zugeben und kräftig anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Pfanne vom Herd ziehen. Käse reiben. Käse und Ricotta unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Ofentomaten:

200 g Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone, Abrieb
2 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian
1 TL Kreuzkümmelsamen
½ TL getrockneter Oregano
½ TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten waschen. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

Tomaten mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Oregano, Zucker, Thymian und Zitronenabrieb vermengen, salzen und pfeffern. Auf ein Backblech geben und etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten.

Für den Panko-Haselnuss-Crunch:

25 g Butter
15 g Haselnüsse
40 g Panko
Salz, aus der Mühle

Haselnüsse hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen, Panko goldbraun rösten und Haselnüsse kurz mitrösten. Leicht salzen und auf einem Blech auskühlen lassen.

Für die Fertigstellung:

½ schwarzer Sommertrüffel	Teig dünn ausrollen und in gleichmäßige Bahnen schneiden. Füllung portionsweise auf eine Teigbahn setzen, mit einer zweiten Bahn bedecken, Ränder gut andrücken und Ravioli ausstechen. Ravioli etwa 4 Minuten in kochendem Salzwasser garen.
1 Zitrone, Abrieb	
30 g Butter	
1 Zweig Salbei	Butter in einer Pfanne goldbraun werden lassen. Salbeiblätter und etwas Zitronenabrieb zugeben. Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und in der Nussbutter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	Ravioli auf Tellern anrichten. Ofentomaten darauf verteilen. Mit Panko-Haselnuss-Crunch bestreuen und etwas frisch geriebenen Trüffel darüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.