

▪ **Die Küchen Schlacht – Menü am 27. Mai 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Gundula Köppen

Linsen-Aprikosen-Suppe mit geröstetem Pita, Kräuter-Joghurt und Käse-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

125 g rote Linsen
 1 mittelgroße Möhre
 200 g passierte Tomaten, aus der Dose
 1 mittelgroße Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 100 g Softaprikosen
 1 EL Olivenöl
 1 EL Butter
 1 EL schwarzer Sesam
 ½ TL Chiliflocken
 1 Prise Zucker
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 1 TL Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Möhre schälen und klein schneiden. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Linsen und Chili zum Gemüse geben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Tomaten und etwa 200 ml Wasser hinzugeben. Alles aufkochen lassen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Aprikosen fein hacken, in die Suppe rühren und ca. 10 Minuten weiterköcheln lassen. Suppe mit einem Pürierstab pürieren.

Linsensuppe mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und 1 Prise Zucker sowie Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Mit schwarzem Sesam bestreuen.

Für das Pitabrot:

1 Pitabrot
 Butter, zum Anbraten

Pita in einer Pfanne mit Butter rösten.

Für den Joghurt:

2 Frühlingszwiebeln
 150 g griechischer Joghurt
 2 EL Olivenöl
 3 Zweige krause Petersilie
 3 Zweige Dill
 ¼ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter hacken. Frühlingszwiebeln fein schneiden. Joghurt mit Kräutern, etwas Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen.

Für den Käse-Chip:

50 g italienischer Hartkäse, mit mikrobiellem Lab

Käse reiben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Geriebenen Käse in ca. 1-2 TL kleinen Häufchen auf dem Backpapier verteilen.

Für die Garnitur:

5 Blätter Babyspinat
 Neutrales Öl, zum Anbraten

Babyspinat kurz in einer Pfanne mit Öl frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tim Bierwirth

Gebratener Spitzkohl mit Knoblauch-Kartoffelstampf, Zwiebeln, Pilzrahmsauce und Kartoffelstroh

Zutaten für zwei Personen

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl vierteln im Ofen vorgaren und anschließend in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree:

300 g festkochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
50 g Butter
100 ml Milch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln weich kochen und abgießen. Butter und Milch hinzugeben und cremig pürieren. Knoblauch pressen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Pilzrahmsauce:

100 g Austernpilze
100 g braune Champignons
2 Kräuterseitlinge
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Limetten, Saft
200 ml Kochsahne, 30 % Fett
100 ml Weißwein
150 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Anbraten
½ Bund Thymian
1 EL Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In Olivenöl anbraten. Thymian hinzugeben.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zu den Pilzen geben. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen. Anschließend die Sahne hinzugeben und anschließend fein pürieren. Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Mit Limettensaft abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:

2 Drillinge
2 EL Speisestärke
Neutrales Öl, zum Frittieren

Drillinge schälen und in sehr dünne, pommestartige Stäbchen schneiden, durch etwas Speisestärke ziehen und frittieren.

Für die Garnitur:

1 große Gemüsezwiebel
2 EL Johannisbeeren

Zwiebel abziehen, im Ofen schmoren und das Püree darin anrichten. Johannisbeeren als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Elena Scheidemann

Buchweizen-Pilz-Pfanne mit Grillkäse, knusprigem Börek und koreanischem Karottensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Buchweizen-Pilz-Pfanne:

150 g Buchweizen
4 mittelgroße Austernpilze
1 Knoblauchzehe
Neutrales Öl, zum Anbraten
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Den Buchweizen in Salzwasser ca. 20 Minuten garkochen. Austernpilze putzen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Knoblauch abziehen und hacken. Chili ebenfalls hacken. Knoblauch und Chili kurz mitrösten. Den fertigen Buchweizen unterheben und alles zusammen mit den Gewürzen abschmecken.

Für den Karottensalat:

400 g Karotten
3 Knoblauchzehen
3 EL Pflanzenöl
1 EL Apfelessig
1 TL Zucker
½ TL gemahlener Koriander
1 TL Paprikapulver
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen und in feine Julienne reiben. Knoblauch abziehen und hacken. Karotten mit Knoblauch, Gewürzen, Zucker und Essig vermengen. Öl in einer Pfanne stark erhitzen und siedend heiß über die Karotten gießen. Gründlich vermengen und kaltstellen.

Für die Börek-Stangen:

2 Börek-Teigblätter, Yufka
Neutrales Öl, zum Frittieren

Öl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen. Die Teigblätter darin goldbraun knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Grillkäse:

1 Grillkäse, mit mikrobiellem Lab
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Grillkäse in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rote-Bete:

1 vorgekochte Rote-Bete-Kugel

Rote Bete in dünne Scheiben hobeln und auf dem Teller verteilen.

Für die Garnitur:

3 Zweige Dill
3 EL Granatapfelkerne

Das Gericht mit Granatapfelkernen und Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stephan Korte

Süßkartoffel-Curry mit selbstgebackenem Naan und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

400 g Süßkartoffeln
125 g Spinat
200 g Kichererbsen
200 g geschälte Tomaten
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
15 g Ingwer
200 ml Kokosmilch
75 ml Gemüsefond
1 EL neutrales Öl
1 EL Paprikamark
1 EL Tomatenmark
1 EL Tamarindenpaste
2 Zweige Koriander
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriandersaat
½ TL Kurkuma
½ TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen. Knoblauch und Ingwer in einem Mörser zu einer Paste zerstoßen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel und Koriandersaat kurz anrösten und anschließend die Zwiebelwürfel hinzugeben und glasig anbraten. Ingwer-Knoblauch-Paste hinzufügen. Kurkuma und Chiliflocken hinzugeben und mitanrösten. Paprikamark, Tomatenmark und Tamarindenpaste unterrühren. Süßkartoffeln und geschälte Tomaten hinzufügen und kurz anbraten.

Kokosmilch und Gemüsefond hinzugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen und Spinat hinzugeben und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen. Koriander hacken und das Curry damit garnieren.

Für die Naan-Brot:

40 g Naturjoghurt
60 ml Milch
½ TL Olivenöl
125 g Weizenmehl
½ TL Backpulver
½ TL Zucker
½ TL Salz

Joghurt, Milch, 60 ml lauwarmes Wasser und Olivenöl vermischen. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz hinzufügen. Zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in Portionen teilen und flach drücken. In einer heißen Pfanne ohne Öl von beiden Seiten goldbraun backen.

Für den Dip:

150 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie fein hacken. Zitronensaft auspressen. Joghurt mit Knoblauch, Petersilie und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.