

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Mai 2026 ▪
Finalgericht von Johann Lafer



Veganes Spargel-Erbesen-Curry mit gebratenem Tofu und Kürbiskerntaler

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

500 g weißer Spargel
75 g Zuckerschoten
300 g TK-Erbesen
1 Schalotte
1 kleine Knoblauchzehe
10 g Ingwer
½ Limette, Saft
250 ml Kokosmilch
1-2 EL Sojasauce
1 TL rote Currypaste
1-2 EL Rapsöl
1 TL Speisestärke
1-2 TL Currypulver
1 TL Kokosblütenzucker
Salz, aus der Mühle

Den Spargel schälen, holzige Enden wegschneiden. Spargelstangen in etwa 2-3 cm kurze schräge Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein würfeln. Zuckerschoten putzen. Rapsöl in einem großen breiten Topf erhitzen und die Spargelstücke zusammen mit Schalotten, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Dann mit Currypulver und Kokosblütenzucker bestreuen und kurz mit anschwitzen. Kokosmilch dazu gießen, Currypaste unterrühren. Das Ganze bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Dann die Erbsen und Zuckerschoten zufügen und weitere 5 Minuten mitgaren. Das Gemüse sollte gar sein aber noch etwas Biss haben. Curry mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken. Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren und das Curry damit leicht binden.

Für den Tofu:

150 g Bio-Tofu
1-2 EL Sesamöl
1-2 EL Sesamsaat
Salz, aus der Mühle

Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin rundum anbraten, dabei mit Salz würzen. Anschließend in eine Schüssel geben und mit Sesam vermengen.

Für den Kürbiskerntaler:

125 g mehligkochende Kartoffeln
1 Ei
20 g Butterschmalz
1 EL Kürbiskernöl
1 EL gehackte Kürbiskerne
50 g Mehl
1 gestrichener TL Backpulver
1 Zweig glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser weich garen, abschütten und ausdämpfen lassen.

Ei mit 15 ml Wasser, Backpulver, Kürbiskernöl und Kernen vermischen. Mehl hinzufügen und gut vermengen.

Die gekochten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und zu der Kürbismasse geben. Petersilie hacken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit der gehackten Petersilie gut vermischen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Taler von allen Seiten langsam ausbacken lassen.

Vor dem Servieren auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse

Erbsenkresse als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Gundula: *Gundula verwendete Tomatenmark und die Chilischote zum Abschmecken des Currys.*
Chilischote, Tomatenmark

Zusatzzutaten von Tim: *Tim verwendete Koriander und Chiliflocken zum Abschmecken des Currys.*
Koriander, Chiliflocken

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Mai 2026 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Zweierlei von der Melone mit Tempeh und Granatapfel-Chili-Aprikosen-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

- 1 Scheibe Wassermelone
- ½ Cantaloupe
- ½ Avocado
- 50 g Wildkräutersalat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 cm Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 3 getrocknete Aprikose
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Aprikosenessig
- Pflanzenöl, zum Anbraten
- 2 EL Puderzucker

Für den Tempeh:

- ½ Tempeh

Für die Fertigstellung:

Die Wassermelone in Ringe ausstechen und in einer Grillpfanne mit etwas Pflanzenöl grillen. Puderzucker darübergeben. Aus der halben Cantaloupe mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen. Melonenwürfel in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen, schneiden und hinzugeben. Knoblauch und Ingwer reiben, Chilischote klein schneiden und ebenfalls hinzugeben. Getrocknete Aprikosen in Streifen schneiden und hinzugeben. Aprikosenessig, Olivenöl und Puderzucker hinzugeben und alles gut vermengen.

Avocado in Spalten schneiden und in der Grillpfanne anbraten.

Tempeh in der Grillpfanne anbraten.

Den gegrillten Tempeh auf die Wassermelonenscheiben legen. Avocado dazulegen. Wildkräutersalat auf dem Teller verteilen und zuletzt den Melonensalat auf den Teller geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.