

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. Juni 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Andrea Pröpfer

Erbsen-Ravioli mit Ziegenkäsekern, grünem Spargel, karamellisiertem Rhabarber und Beurre blanc

Zutaten für zwei Personen

Für den Pasta-Teig:

2 Eier, Größe L
 1 EL Olivenöl
 150 g Semola
 50 g Weizenmehl
 Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Teig anschließend abgedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

120 g TK-Erbsen
 1 Schalotte
 ½ Zitrone, Abrieb
 80 g Ziegenfrischkäse, mit mikrobiellem Lab
 1 EL Butter
 1 EL Sahne
 100 ml Gemüsefond
 ½ Bund Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ziegenfrischkäse mit der Sahne glatt rühren, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und bis zur Verwendung kaltstellen. Schalotte abziehen und fein würfeln. In der Butter glasig anschwitzen. Erbsen hinzufügen und 4–5 Minuten mitgaren. Dabei nach Bedarf etwas Gemüsefond angießen. Anschließend die Erbsen mit der Minze und dem Zitronenabrieb fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

1 Ei

Pastateig dünn ausrollen und in zwei gleich große Bahnen teilen. Auf eine Teigbahn in gleichmäßigem Abstand kleine Portionen der Füllung setzen und die Zwischenräume leicht mit Wasser oder Eiweiß befeuchten. Die zweite Teigbahn vorsichtig darüberlegen, dabei möglichst wenig Luft einschließen. Teig rund um die Füllung sorgfältig andrücken und eingeschlossene Luft herausdrücken. Anschließend mit einem runden Ausstecher oder Messer die Ravioli ausstechen oder schneiden und die Ränder fest verschließen. Die fertigen Ravioli auf einer bemehlten Fläche kurz ruhen lassen, bevor sie weiterverarbeitet werden. Reichlich gesalzenes Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Ravioli kurz kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Für den grünen Spargel:

3 Stangen grüner Spargel
 1 EL neutrales Pflanzenöl
 1 Prise Piment d'Espelette
 Salz, aus der Mühle

Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen nach Bedarf leicht schälen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten, bis er bissfest gegart ist und noch leichten Biss hat. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Für den karamellisierten Rhabarber:

1 Stange Rhabarber
30 g Butter
Weißwein, zum Ablöschen
30 g Zucker
1 Vanilleschote

Rhabarber schälen und in feine Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Zucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Butter hinzufügen und kurz aufschäumen lassen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark einrühren und den Rhabarber hinzufügen. Kurz darin schwenken bzw. leicht dünsten, bis er leicht weich ist, aber noch Struktur hat.

Für die Beurre blanc:

1 große Schalotte
½ Zitrone, Saft & Abrieb
100 g eiskalte Butter
50 ml Weißwein
100 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit dem Weißwein und dem Gemüsefond in einem Topf aufkochen und auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Kurz vor dem Servieren die Sauce erneut leicht erwärmen und die kalte Butter nach und nach unter ständigem Rühren einmontieren, bis eine cremige Emulsion entsteht. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsensprossen

Gericht mit Sprossen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rebecca Buchmüller

Risotto mit gebratenem Radicchio, glasierten Feigen und Pistazien-Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

160 g Risotto-Reis
4 Blätter Radicchio
2 Schalotten
5 EL Montello
3 EL Butter
100 ml Weißwein
600 ml Gemüsefond
3 EL Pistazien, ohne Haut
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Radicchio-Blätter putzen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf die Butter erhitzen und Schalotten glasig dünsten, dann den Radicchio kurz mitdünsten. Reis hinzufügen und unter Rühren leicht andünsten, anschließend mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond in einem separaten Topf zum Köcheln bringen und nach und nach etwa die Hälfte zum Reis geben, dabei gelegentlich umrühren, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Thymianblätter vom Zweig zupfen, fein hacken und zum Reis geben. Nach und nach den restlichen Fond hinzufügen, sobald die Flüssigkeit verkocht ist. Nach etwa 25 Minuten den Reis probieren – er sollte noch leicht kernig sein. Pistazien grob hacken und zusammen mit dem geriebenen Montello und einer Butterflocke unter das Risotto rühren. Es sollte schön schlotzig sein; bei Bedarf noch etwas Fond unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Für den gebratenen Radicchio:

1 Radicchio
2 EL Granatapfelsirup
2 EL Honig
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Radicchio längs halbieren. In einer Pfanne das Olivenöl stark erhitzen und die Radicchio-Hälften auf beiden Seiten scharf anbraten. Mit Granatapfelsirup und Honig glasieren, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Wasser in die Pfanne geben, einen Deckel auflegen und den Radicchio kurz fertig dünsten, bis er weich und glänzend ist.

Für die glasierten Feigen:

2 Feigen
1 EL Honig
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Feigen waschen und halbieren. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Feigen mit der Schnittfläche nach unten bei mittlerer bis starker Hitze scharf anbraten, bis sie leicht karamellisieren. Feigen vorsichtig wenden, mit Honig bestreichen und leicht salzen. Anschließend kurz beiseitestellen, bis sie zum Servieren benötigt werden.

Für das Pistazien-Basilikum-Pesto:

½ Zitrone, Saft
5 EL Montello
60 g Pistazien, ohne Haut
2 Zweige Basilikum
100 g Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikumblätter sorgfältig abbrausen, trockenwedeln, von den Stielen zupfen und mit Pistazien, Rapsöl, Montello-Käse, einem Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer in einen Multizerkleinerer geben. Alles zu einer feinen, homogenen Paste mixen. Bei Bedarf noch etwas Öl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Wilma Hüscher

Kokos-Gemüse-Curry mit gerösteten Cashews, Basmati und Limetten-Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse-Curry:

100 g Karotten
100 g rote und gelbe Paprika
100 g Zuckerschoten
100 g Zucchini
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3-4 cm Ingwer
300 ml Kokosmilch
2 EL dunkle Sojasauce
1 ½ TL rote Currypaste
1 EL Kokosöl
1 EL heller Sesam
1 EL schwarzer Sesam
1 Prise Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gemüse waschen und ggf. schälen. Karotten und Paprika in feine Streifen schneiden, Zucchini in Halbmonde schneiden und die Zuckerschoten halbieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Karotten darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Anschließend Paprika und Zuckerschoten hinzufügen und weitere 2-3 Minuten mitbraten. Zum Schluss die Zucchini zugeben und alles nochmals kurz anbraten, sodass das Gemüse noch bissfest bleibt.

Zwiebel und Knoblauch mit etwas Kokosöl sowie der Currypaste zum Gemüse geben. Alles kurz anrösten, damit sich die Aromen entfalten. Mit Kokosmilch ablöschen und das Curry mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Curry bei niedriger bis mittlerer Hitze kurz köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss mit Sesam bestreuen und servieren.

Für den Basmati:

100 g Basmati
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Basmati unter kaltem Wasser gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. Reis in einem Topf kurz in etwas Butter anschwitzen, bis er leicht duftet. Ca. 200 ml Wasser mit einer Prise Salz aufsetzen. Reis zugeben, aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt bei niedriger Temperatur etwa 15–20 Minuten garen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist. Vom Herd nehmen und den Reis vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Für den Limetten-Minz-Joghurt:

½ Limette, Saft & Abrieb
100 g griechischer Joghurt
2 TL Olivenöl
2 Zweige Minze
1 Prise Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter fein hacken.

Joghurt mit Limettensaft, Limettenabrieb, Minze, Olivenöl, Cayennepfeffer und Salz in einer Schüssel glatt verrühren. Joghurt abschmecken und bis zum Servieren kühlstellen.

Für die Garnitur:

2 Frühlingszwiebeln
4 EL Cashewkerne

Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Cashewkerne grob hacken und in der Pfanne rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Peter Külpmann

Auberginen-Involtini mit Honig-Panko-Crunch, Buttermilch-Polenta und Peperonata

Zutaten für zwei Personen

Für die Auberginen-Involtini mit Honig-Panko-Crunch:

1 große Aubergine
1 Knoblauchzehe
125 g Ziegenfrischkäse
2 EL Portwein
2 TL Honig
5 EL Olivenöl
25 g Rosinen
20 g Pinienkerne
3 TL Panko
3 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aubergine waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben zusammen mit zwei Thymianzweigen und der angedrückten Knoblauchzehe von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosinen in Portwein kurz aufkochen, anschließend abgießen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseitestellen.

Honig, Panko und Olivenöl zu einer streichfähigen, zähen Masse verrühren. Ziegenfrischkäse mit den Thymianblättchen, den Rosinen und der Hälfte der Pinienkerne vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Füllung gleichmäßig auf den Auberginenscheiben verstreichen, diese vorsichtig aufrollen und mit der Öffnung nach unten in eine Auflaufform setzen. Involtini mit der Honig-Panko-Mischung bedecken und im Ofen 5 Minuten überbacken.

Für die Buttermilch-Polenta:

100 g Polenta
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft & Abrieb
60-80 g Butter
40-50 g Montello
300 ml Gemüsefond
300 ml Buttermilch
1 EL Ahornsirup
1 Prise Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch leicht andrücken und in etwas Butter in einem Topf kurz anschwitzen, dann wieder entfernen. Gemüsefond und Buttermilch in den Topf geben und aufkochen lassen. Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen und bei niedriger Hitze etwa 10–15 Minuten sanft quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.

Anschließend die restliche Butter und den Montello einrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit etwas Zitronenabrieb, Zitronensaft, Ahornsirup, Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Polenta kurz mit einem Stabmixer aufmixen, bis sie besonders fein und cremig ist.

Für die Peperonata:

1 rote Spitzpaprika
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Orange, Abrieb
150 ml Gemüsefond
50 ml trockener Weißwein
1 EL Olivenöl
1 Prise Chilipulver
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, die Zwiebel zusammen mit dem Zucker darin glasig bis leicht karamellisiert anschwitzen. Spitzpaprika entkernen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides zu den Zwiebeln geben und etwa 3 Minuten mitrösten. Mit Weißwein ablöschen, den Gemüsefond angießen und die Mischung etwa 10 Minuten sanft einkochen lassen. Anschließend mit Chilipulver, Salz und Pfeffer sowie etwas Orangenabrieb abschmecken.

Zum Schluss die Peperonata mit einem Stabmixer fein pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.