

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 08. Juli 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Fabian Mahler

**Panierter Spitzpaprika mit Marie-Rose-Sauce und
gegrilltem Pfirsich-Bohnen-Salat mit Ziegenfrischkäse**

Zutaten für zwei Personen

Für das Spitzpaprika-Schnitzel:

4 rote Spitzpaprika
 8 Kirschtomaten
 5 Knoblauchzehen
 1 Chilischote
 ½ Limette, Abrieb
 2 Eier
 200 ml neutrales Öl
 Olivenöl, zum Einreiben
 100 g Mehl
 200 g Panko
 50 g gerösteter weißer Sesam
 2 EL gemahlene Noriblatt
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und eine Auflaufform hineinstellen.

Paprika am Strunk etwas einstechen, sodass die Luft beim Garen entweichen kann. Knoblauch abziehen. Kirschtomaten zusammen mit dem geschälten Knoblauch, der Chili (für die Marie-Rose-Sauce) und der Paprika in eine Schüssel geben und kräftig mit etwas Olivenöl einreiben. Danach in die heiße Auflaufform geben und leicht mit Salzflöcken bestreuen. Das Gemüse ca. 15 Minuten garen lassen, bis die Haut anfängt dunkel zu werden. Danach die Paprika auf einen Teller legen und etwas abkühlen lassen. Das restliche Gemüse für die Marie-Rose-Sauce beiseitestellen.

Eine Panierstraße vorbereiten: Eine Schüssel mit Mehl und Salzflöcken aufstellen, eine Schüssel mit verquirltem Ei und zuletzt eine Schüssel mit Panko, Sesam, gemahlenem Noriblatt, Salz, Pfeffer und Limettenabrieb vorbereiten.

Die abgekühlten Paprika von der Haut befreien und in der Panierstraße panieren. Anschließend in Öl bei ca. 160°C in der Pfanne ausbacken.

Für die Sauce:

Angeröstetes Gemüse, von oben
 1 Zitrone, Saft
 2 Eier
 200 ml neutrales Öl
 20 ml Worcestershiresauce
 100 ml Weißweinessig
 1 EL flüssiger Honig
 1 TL mittelscharfer Senf
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier trennen. Eigelbe in einer Schüssel mit etwas Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce verrühren. Unter ständigem Rühren langsam das Öl hinzugeben und zu einer Mayonnaise emulgieren. Anschließend das geröstete Gemüse zugeben und alles mit dem Pürierstab fein mixen. Eventuell etwas Öl nachgeben. Mit Honig, Weißweinessig und Salz abschmecken.

Für den Salat: Bohnen putzen, in ca. 7 cm lange Stücke schneiden und in einer Schale mit etwas Öl und Salzflocken mischen. Grillpfanne auf mittlerer Hitze vorheizen. Bohnenstücke gleichmäßig in der Pfanne verteilen und mit einem Topf beschweren. Von beiden Seiten angrillen, bis ein schönes Muster entsteht, die Bohnen aber noch knackig sind.

200 g grüne breite Bohnen
3 Pfirsiche
1 Zitrone, Saft
100 ml Weißweinessig
1 TL flüssiger Honig
Olivenöl, zum Abschmecken
20 g geröstete Salzmandeln
1 Bund Minze
Salzflocken, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze und Mandeln fein hacken. Pfirsiche vierteln und den Stein entfernen.

In einer Schale die gegrillten Bohnen mit der gehackten Minze und den Mandeln vermengen und mit etwas Honig, Zitronensaft, Salzflocken, Olivenöl und eventuell Weißweinessig abschmecken. Pfirsiche auf den beiden Schnittseiten scharf angrillen.

Für die Fertigstellung: Bohnen mit den gegrillten Pfirsichen, dem Ziegenfrischkäse und Salzflocken garnieren.

2 Ziegenfrischkäse-Taler, mit
mikrobiellem Lab
Salzflocken, zum Würzen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eva-Maria Theus

Grünes Spargel-Risotto mit gebratenen Kräuterseitlingen und Scarmorza

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

150 g Risottoreis
500 g grüner Spargel
3-4 kleine Kräuterseitlinge
2 Schalotten
1 kleiner Scarmorza, mit mikrobiellem Lab
1 EL Butter
Olivenöl, zum Anbraten
600 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen und sehr fein würfeln. Spargelenden abbrechen und im unteren Teil etwas schälen. Spargel schräg in Scheiben schneiden, die Spitzen längs halbieren und beiseitestellen.

Gemüsefond aufkochen, Spargelschalen dazugeben, leicht köcheln lassen. Schalotten in 1 EL Olivenöl andünsten, Reis zugeben und anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, einkochen, dann immer wieder mit dem heißen Gemüsefond ca. 20 Minuten einkochen lassen. Nach 15 Minuten den Spargel, ohne die Spitzen, dazugeben und mitgaren.

Scarmorza hobeln und mit den Spargelspitzen zum fertigen Risotto geben. Salzen und pfeffern, Butter zugeben und geschlossen 2 Minuten ruhen lassen.

Für die Pilze:

4 kleine Kräuterseitlinge
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
2 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne erhitzen. Kräuterseitlinge putzen und ggf. halbieren. Anschließend mit einer angedrückten Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer kurz und heiß anbraten. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Garnitur:

1-2 EL Piemonteser Haselnüsse

Haselnüsse grob hacken und zusammen mit den Kräuterseitlingen auf dem Risotto platzieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Philipp Hawlitschka

Spinat-Ricotta-Gnudi mit Weißweinsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Gnudi:

600 g frischen Blattspinat
200 g Ricotta
1 Ei
50 g italienischer Hartkäse, mit
mikrobiellem Lab
50 g Butter
1-2 EL Olivenöl
120 g Mehl
½ Bund Salbei
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spinat waschen und die dicksten Stiele entfernen. In kochendem Salzwasser für ca. 10 Minuten kochen. Danach den Spinat abschrecken, die Flüssigkeit so gut es geht ausdrücken und mit einem Messer kleinhacken.

In einer Schüssel Ricotta, Spinat, Ei, Mehl und den Spinat vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Von Hand zu kleinen Kugeln formen und in einem Topf mit heißem Salzwasser ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis sie hochkommen.

In einer Pfanne die Butter und das Öl erhitzen und den Salbei dazugeben. Die fertigen Gnudi in die Pfanne geben und kurz durchschwenken.

Für die Weißweinsauce:

½ Zwiebel
½ EL Butter
100 ml Sahne
100 ml Weißwein
1 EL Maisstärke
1 EL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Weißwein dazugeben und reduzieren lassen. Stärke mit etwas Sahne vermischen. Die restliche Sahne in die Pfanne dazugeben. Ebenso die in Sahne aufgelöste Stärke. Gut verrühren. Ca. 5 Minuten kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Sauce durch ein Sieb geben.

Für die Garnitur:

50 g italienischer Hartkäse, mit
mikrobiellem Lab

Hartkäse reiben und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Timo Bressmer

Gemüsefrikadellen mit Joghurt-Dip, paniertem Ziegenkäse und buntem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Gemüsefrikadellen:

- 2 Karotten
- 3 festkochend od. mehligkochende Kartoffeln
- 1 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- 4 EL Mais, aus der Dose
- 4 Eier
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- 5 EL grobe Haferflocken
- 3 EL Semmelbrösel
- 3 EL Panko
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 2 Zweige Thymian
- Edelsüß Paprikapulver, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Joghurt-Dip:

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone, Saft
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 TL Olivenöl
- 1 Zweig Minze
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 1 Zweig Dill
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den panierten Ziegenkäse:

- 1 Ziegenkäserolle, mit mikrobiellem Lab
- 1 Ei
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- 4 Walnusskerne
- 150 g Panko
- 2 Zweige Thymian
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und feinraspeln. Karotten und Zucchini fein raspeln. Zucchini leicht ausdrücken. Gemüse vermengen, salzen und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend mit einem Küchentuch auswringen, sodass das Wasser herausgepresst wird. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mais abtropfen lassen.

Kartoffeln, Karotten, Zucchini, Zwiebel und Mais in eine große Schüssel geben. Petersilie hacken. Haferflocken, Semmelbrösel und Petersilie hinzufügen. Zwei Eier dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian würzen.

Eine Panierstraße vorbereiten: Zwei Eier in einer Schale verquirlen und in eine zweite Schale Panko geben. Gemüsemasse zu Frikadellen formen und durch die verquirlte Eimasse und danach durch Panko ziehen.

In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Joghurt in eine kleine Schüssel geben. Minze, Petersilie und Dill hacken. Kräuter unterrühren. Knoblauch abziehen und pressen. Ca. 1 TL Zitronensaft auspressen. Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip ca. 10-15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Ziegenkäse in dicke Scheiben schneiden. In jede Scheibe vorsichtig einen Walnusskern drücken. Mit Thymianblättchen bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Panierstraße vorbereiten: Ei in einer Schale verquirlen und in eine zweite Schale Panko geben. Ziegenkäse erst durch das verquirlte Ei und danach durch Panko ziehen. In heißem Öl kurz goldbraun ausbacken.

Für den Salat: Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Tomaten, Gurke und Paprika klein schneiden. Mit Granatapfelkernen in einer Schüssel vermengen.

- 2 Tomaten
- ½ Gurke
- 1 Paprikaschote
- 3 EL Granatapfelkerne

Für das Dressing: Olivenöl, 2 Esslöffel Zitronensaft, Granatapfelsirup, Honig und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen.

- ½ Zitrone, Saft
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 2 EL Granatapfelsirup
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.