

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Oktober 2026 ▪**
Vegetarische Küche mit Zora Klipp



Hannes Hilbrecht

**Vegetarischer Shepherd's Pie „Asia Style“ mit „Pai
huang gua“-Gurkensalat**

Zutaten für zwei Personen

Für die Süßkartoffel-Kokos-Masse:

- 2 Süßkartoffeln, ca. 500 g
- 1-2 cm Ingwer
- ½ Limette, Abrieb
- 1-2 EL Butter
- 200 ml dicke Kokosmilch, Vollfett
- 1-2 EL Ghee
- Honig, zum Abschmecken
- 3-4 Kaffirlimettenblätter
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Süßkartoffeln schälen, klein würfeln und in Ghee scharf anbraten, bis sie Röstaromen bekommen. Ingwer reiben und kurz mitrösten. Mit Kokosmilch ablöschen, Kaffirlimettenblätter zugeben und weich köcheln, die Flüssigkeit dabei gut abdampfen lassen. Die Masse muss standfest werden, sonst hält die Kruste nicht. Kaffirlimettenblätter entfernen und die Süßkartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter einarbeiten. Mit Limettenabrieb, Honig, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für die Füllung:

- 200 g ungewürztes, veganes „Hack“ auf Erbsenprotein-Basis
- ¼ Spitzkohl
- 150 g Shiitake
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 3-5 cm Ingwer
- 1 Limette, Abrieb & Saft
- 1-2 EL Ghee
- 3-4 EL vegetarische Teriyakisauc
- 1 TL Tamarisauc
- Honig, zum Abschmecken
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 TL helle Sesamsaat
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise Bockshornkleepulver
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

„Hack“ in Ghee hart, trocken und braun rösten.

Spitzkohl putzen und klein schneiden. Shiitake putzen. Frühlingszwiebeln putzen. Den weißen Teil fein schneiden, in grünen Teil in Ringe schneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Ingwer schälen und reiben. Shiitake, Frühlingszwiebel, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zum „Hack“ geben und kräftig mitbraten, dann den Spitzkohl zugeben und nur kurz mitbraten, damit er Biss behält. Dann die Mischung immer wieder mit Teriyakisauc ablöschen und jeden Schuss einkochen lassen, bis die Masse glasiert statt zu dünsten. Chili fein schneiden. Chili, Tamarisauc und Sesam einrühren. Zum Schluss abseits der Hitze geröstetes Sesamöl und einen Spritzer Limettensaft einrühren. Alles mit Honig, Paprikapulver, Bockshornkleepulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

- 2 EL Cashews
- Helle Sesamsaat, zum Bestreuen
- Geräuchertes Paprikapulver, zum Bestreuen

In einer kleinen Pfanne Sesam und Cashews anrösten.

In einer kleinen Portionsform oder einem Ring die heiße Füllung einfüllen und fest andrücken. Die heiße Süßkartoffel-Masse in Spitzen aufdressieren und mit dem Bunsenbrenner kurz abflämmen. Cashews hacken und die Süßkartoffelhaube damit bestreuen. Ebenfalls mit Sesam und Paprikapulver bestreuen.

- Für den Gurkensalat:** In einer kleinen Pfanne Sesam anrösten.
- 1 Salatgurke
 - 2-3 EL Granatapfelkerne
 - Honig, zum Abschmecken
 - 1 EL Reisessig
 - 1 TL Sesamöl
 - 1 TL helle Sesamsaat
 - 1 Prise Chilipulver
 - 1 Prise Zucker
 - Salz, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Thai-Basilikum hacken und als Garnitur verwenden.
- 2-3 Zweige Thai-Basilikum
- Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kevin Reißner

Tagliatelle in cremiger Blumenkohlsauce mit gerösteten Knoblauch-Blumenkohlblätter-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

300g Hartweizenmehl
3 Eier, Größe M
1 TL Salz

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Teig für ein paar Minuten mit einem Küchentuch abgedeckt ruhen lassen. Anschließend den Teig nochmal händisch kneten und mittels Nudelmaschine zu dünnen Teigbahnen ausrollen. Mit dem Messer oder dem Schneidaufsatz der Nudelmaschine zu Tagliatellen formen.

Einen großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln dazu geben. Für ca. 3 Minuten al dente kochen.

Für die Sauce:

½-1 kleiner Blumenkohl, mit Grün
1 Zwiebel
150 g Cheddar am Stück, mit
mikrobiellem Lab
400 ml Milch, 1,5% Fett
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Topf die Milch erwärmen.

Zwiebel abziehen. Blumenkohl putzen und die Blätter für die spätere Verarbeitung beiseitelegen. Zwiebel und Blumenkohl in mittelgroße Stücke schneiden und in der Milch ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze weichkochen. Anschließend alles pürieren, den Cheddar reiben, dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Pasta dazugeben und gut durchschwenken.

Für die Croûtons:

Blätter des Blumenkohls, von oben
2 Knoblauchzehen
2-3 Scheiben Baguette
2 EL Olivenöl

In einer Pfanne Öl erhitzen. Knoblauch abziehen. Knoblauch, Brot und Blumenkohlblätter hacken und in die Pfanne geben. Alles kräftig anrösten. Leicht mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Karin Schmeck

Osttiroler Schlipfkrapfen mit Kartoffel-Füllung, Nussbutter und grünem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei
100 g Weizenmehl, Type 00
75 g Roggenmehl
1 Prise Salz

Das Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb, Mehl, Salz und 100 ml warmes Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Ist der Teig zu trocken vorsichtig etwas mehr Wasser zufügen. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

500 g mehligkochende Kartoffeln
3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
100 g Frischkäse, Doppelrahmstufe
1 Zweig Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen, in Würfel schneiden und in wenig Salzwasser weichkochen. Wasser abgießen und Kartoffeln ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken.

Frühlingszwiebel putzen und klein schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Minze fein hacken. Alles mit Frischkäse zur Kartoffelmasse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Salz, aus der Mühle

Nudelteig dünn ausrollen und die Füllung mit einem Teelöffel auf die eine Hälfte des Teiges verteilen. Die andere Hälfte über die Füllung klappen, die Luft herausdrücken und mit einem Serviering oder Glas Halbmonde abstechen. Mit einer Gabel den Rand festdrücken.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Schlitzkrapfen darin ca. 5-10 Minuten kochen. Dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf einem großen, flachen Teller anrichten.

Für die Nussbutter:

100 g Montello
100 g Butter
1 Bund Schnittlauch

Butter zerlassen, bis sie klar und braun wird. Dabei ständig rühren. Montello reiben, Schnittlauch fein schneiden. Schlitzkrapfen in der Butter schwenken und mit Montello und Schnittlauch garniert servieren.

Für den Salat:

1 Kopfsalat oder Salatherzen
½ rote Zwiebel
100 ml milder weißer Balsamicoessig
1 TL Honigsenf
1 TL Ahornsirup
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat abbrausen, trockenschleudern und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mit Balsamico, Honigsenf, Ahornsirup und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat vor dem Servieren mit dem Dressing anmachen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patricia Mysiak

Gemüsecurry mit gebratenem Tempeh-Spieß und Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüsecurry:

- 100 g wilder Brokkoli
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 50 g Shiitake
- 1 Karotte
- 50 g Bambussprossen, aus dem Glas
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 cm Ingwer
- 1 Msp. Galgantwurzel
- ½ Limette, Saft
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsfond
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL vegetarische Teriyakisauc
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL rote Currypaste
- 1 TL grüne Currypaste
- 5 Kaffirlimettenblätter
- 1 Stange Zitronengras
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL Currypulver
- 1 Prise gemahlener Ingwer
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Tempeh-Spieße:

- 150 g Natur-Tempeh
- 4 EL Sojasauce
- 1 TL rote Currypaste
- 2 EL vegetarische Teriyakisauc
- 2 EL vegetarische Worcestersauc
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL heller Sesam
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle

Für den Basmati:

- 70 g Basmati
- Salz, aus der Mühle

Die Shiitake putzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Mit Fond ablöschen. Ingwer schälen, klein schneiden und zugeben. Dann Limettensaft, Sojasauce, Teriyakisauc, Currypasten, Limettenblätter und angedrückte Zitronengrassstange ebenfalls dazu geben und gut verrühren. Galgant, Kurkuma, Currypulver, Ingwerpulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer zugeben und kurz aufkochen. Wilden Brokkoli putzen. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Karotte schälen. Gemüse klein schneiden. Karotten und Bambus mit in die Pfanne geben und 2 Minuten köcheln lassen. Temperatur herunterdrehen, dann Brokkoli und Paprika zugeben. Kokosmilch unterrühren und alles weitere 2 Minuten bei niedriger Temperatur einköcheln lassen.

Vor dem Servieren Kaffirlimettenblätter und Zitronengras entfernen.

Tempeh in Würfel schneiden und auf Spieße stecken.

Sojasauce, Currypaste, Teriyakisauc und Worcestersauce mit Zucker und Salz gut verrühren. Tempeh-Spieße darin mindestens 15 Minuten einlegen und ziehen lassen. Aus der Marinade nehmen und mit Sesam bestreuen. Dann in einer heißen Pfanne in Sesamöl rundum scharf anbraten.

Reis mit 70 ml kaltem, leicht gesalzenem Wasser in einen Topf mit Deckel geben. Herd auf volle Temperatur stellen. Sobald der Reis zu kochen beginnt den Herd ausschalten und ca. 20 Minuten bei der Restwärme ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.