

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Oktober 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Simone Schäffler

Gedämpfte Spinat-Brezknödel mit geschmolzener Tomatenbutter und grünem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Spinat-Brezknödel:

100 g Babyspinat
 2 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 6 altbackene Laugenstangen
 100 g Schüttelbrot
 2 Eier
 150 ml Milch
 2 EL Butter
 Semmelbrösel, zum Verfeinern
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Laugenstangen klein schneiden, Schüttelbrot fein mixen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Schalotte und Knoblauch in Butter anschwitzen. Mit Milch aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Milch-Zwiebel-Knoblauchmischung über die Brot-Mischung geben, Eier hinzufügen und vermengen.

Spinat in der Pfanne anschwitzen, bis er zusammenfällt. Diesen dann unter die Knödelmasse geben, etwas ruhen lassen und anschließend gleichmäßige Knödel formen. Sollte die Masse zu weich sein, einige Semmelbrösel hinzufügen. Knödel in einen Siebeinsatz über dem Wasserdampf im Kochtopf gar ziehen lassen.

Für die Tomatenbutter:

250 g Cocktailtomaten
 2 Knoblauchzehen
 250 g Butter
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 1 TL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten halbieren. Knoblauch abziehen und grob schneiden. Butter schmelzen und die Tomaten und Knoblauch hinzugeben. Kräuter ebenfalls hinzugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in der Butter schmelzen lassen.

Für den grünen Salat:

1 Kopfsalat
 2 Frühlingszwiebeln
 3 EL Agavendicksaft
 100 ml Tafelessig
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kopfsalat waschen, trockenschleudern und in kleine Stücke zupfen.

Agavendicksaft, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie etwas Wasser vermengen. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Salat mit Dressing und Frühlingszwiebeln vermengen.

Für die Garnitur:

50 g italienischer Hartkäse, mit mikrobiellem Lab
 Essbare Blüten, für die Garnitur

Hartkäse reiben. Gericht mit Käse und essbaren Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Trang Duong

Gebratener Tofu mit vietnamesischer Tomatensauce, Jasminreis und Reispapier-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Tomatensauce:

300 g reife Rispentomaten
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
½ Limette, Saft
1 EL Sojasauce
1 TL vegetarische Fischsauce
½ TL geröstetes Sesamöl
1 EL neutrales Pflanzenöl
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Tomaten grob schneiden und mit Schalotte und Knoblauch in Pflanzenöl anschwitzen, Sojasauce, vegetarischer Fischsauce, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und mit 50 ml Wasser einkochen lassen. Zum Schluss Sesamöl und Limettensaft dazugeben. Sauce stückig lassen.

Für den Tofu:

250 g frischer Tofu, aus dem Asia-Markt, alternativ Seidentofu
1 Knoblauchzehe
½ Limette, Saft
2 cm Ingwer
2 EL Sojasauce
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
40 g Kartoffelstärke

Ingwer schälen, Limette auspressen. Knoblauch pressen und mit etwas Ingwer, Limettensaft und Sojasauce verrühren. Tofu pressen, in Stücke schneiden, im Soja-Sud marinieren, gut abtupfen lassen und in Kartoffelstärke wenden. In Öl von beiden Seiten 2-3 Minuten goldbraun und knusprig braten.

Für den Duftreis:

120 g Jasminreis
½ TL Salz

Reis waschen, mit 180 ml Wasser und Salz nach Packungsanleitung kochen und anschließend ruhen ca. 2-3 Minuten lassen.

Für den Reispapier-Chip:

2 Blätter rundes Reispapier
1 Frühlingszwiebel
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
1 TL schwarzer Sesam
1 TL heller Sesam

Frühlingszwiebel putzen und in feine Röllchen schneiden. Reispapier trocken in heißem Öl 1-2 Sekunden frittieren, aufgehen lassen und herausnehmen. Direkt mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel
1 Limette, Frucht
2 EL neutrales Pflanzenöl
½ Bund Koriander
½ Bund Thaibasilikum
1 TL gemahlene Chilipulver

Chilipulver und Öl verrühren. Frühlingszwiebel putzen und in feine Röllchen schneiden. Limette in Spalten schneiden. Kräuter zupfen. Gericht mit Chili-Öl, Frühlingszwiebel, Limettenspalten und Kräutern anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sascha Andres

Tacos de „Portobello asado“ mit Guacamole, Salsa taquera und Esquites

Zutaten für zwei Personen

Für die Tortillas:

100 g Maismehl für Tortillas
Salz, aus der Mühle

In das Mehl nach und nach lauwarmes Wasser einarbeiten, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig in einer Presse zu Tortillas pressen. In einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten ausbacken.

Für die Füllung:

4 große Portobello-Pilze
1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft
1 Orange, Saft
1 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL getrockneter Oregano
Salz, aus der Mühle

Pilze putzen und in gleichmäßige Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Orange und Limette auspressen und den Saft auffangen. Zitrusafts mit Sojasauce, Olivenöl und den Gewürzen vermengen und die Pilzstreifen damit marinieren. Mit Salz abschmecken. 15 Minuten in der Marinade ziehen lassen. Anschließend in einer Pfanne scharf anbraten.

Für die Guacamole:

1 reife Avocado
1 Tomate
1 rote Zwiebel
1 Limette, Saft
1 EL Olivenöl
15 g Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und mit der Tomate und Koriander klein hacken. Limettensaft und ausgelöstes Avocado-Fruchtfleisch hinzugeben und alles mit einer Gabel zerdrücken. Mit Öl verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Salsa taquera:

3 Tomaten
2 getrocknete Guajillo-Chillis
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
Neutrales Pflanzenöl, zum Verfeinern
Salz, aus der Mühle

Guajillo-Chilis in Wasser einlegen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Tomaten, Knoblauch und Zwiebel in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis fast schwarze Stellen entstehen. Anschließend alles mit etwas Wasser und Öl mixen. Mit Salz abschmecken. Einen Teil der Salsa über den Taco geben den Rest in einem kleinen Schälchen dazu reichen.

Für die Fertigstellung:

2 Zweige Koriander

Tacos mit Guacamole mittig bestreichen, angebratene Pilze darauf verteilen und mit Salsa und Koriander garnieren.

Für den Esquite:

2 frische Maiskolben
1 Jalapeño
1 kleine rote Zwiebel
1 Limette, Abrieb & Saft
40 g milder Schafskäse, mit
mikrobiellem Lab
40 g italienischer Hartkäse, mit
mikrobiellem Lab
20 g Butter
1 EL Mayonnaise
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
10 g Koriander
Chipotle-Chilipulver, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Jalapeño ebenfalls fein würfeln. Limettenschale reiben, Saft auspressen. Maiskolben mit Öl einreiben und 4-5 Minuten in der Pfanne rösten. Anschließend die Maiskörner vom Kolben schneiden und nochmals mit Butter in der Pfanne braten. Zwiebel hinzugeben und ebenfalls braten. Koriander fein schneiden. Mayonnaise mit Jalapeño, Limettensaft und -abrieb verrühren und mit der Mais-Schalotten-Mischung vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chipotle-Chili abschmecken. Mit zerbröseltem Käse betreut servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Leon Tammoschatt

Miso-Aubergine mit Sesam-Kartoffel-Creme, Pak Choi, eingelegten Gurkenstreifen und Chili-Knoblauch-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Miso-Aubergine:

1 große Aubergine
1 kleine Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
1 TL flüssiger Honig
3 EL helle Misopaste
2 EL helle Sojasauce
2 TL Reisessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides sehr fein reiben oder hacken. Mit Misopaste, Sojasauce, Honig, Reisessig und ca. 1-2 EL Wasser zu einer glatten, dickflüssigen Glasur verrühren.

Aubergine längs halbieren und die Schnittfläche rautenförmig einschneiden. Dabei nicht durch die Schale schneiden.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginenhälften zunächst mit der Schnittfläche nach unten kräftig anbraten, bis sie eine schöne Farbe bekommen. Anschließend wenden und bei mittlerer Hitze weitergaren lassen. Falls nötig, etwas Wasser in die Pfanne geben und die Aubergine kurz mit Deckel garziehen lassen.

Sobald das Fruchtfleisch weich wird, die Miso-Glasur großzügig auf die Schnittfläche geben und bei niedriger bis mittlerer Hitze auf der Schnittfläche karamellisieren lassen.

Für die Sesam-Kartoffel-Creme:

300 g mehligkochende Kartoffeln
½ Limette, Saft
1 EL Butter
50-80 ml Milch
1 EL Tahini
1 TL helle Misopaste
1 TL geröstetes Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in sehr kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser garkochen. Die gegarten Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.

Mit Butter, Tahini, Misopaste und etwas warmer Milch fein pürieren und durch ein Sieb drücken, damit die Creme sehr fein wird.

Limettensaft und einige Tropfen geröstetes Sesamöl dazugeben, bis die Creme einen Sesamgeschmack annimmt, ohne dass der Geschmack zu stark wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Pak Choi:

2 kleine Pak Choi
1 kleine Knoblauchzehe
½ Limette, Saft
1 TL Sojasauce
1 TL ungeröstetes Sesamöl
1 TL neutrales Pflanzenöl

Pak Choi längs halbieren. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl zuerst auf der Schnittfläche kräftig anbraten. Knoblauch dazugeben und den Pak Choi anschließend mit etwas Sojasauce und einem kleinen Spritzer Limettensaft würzen. Zum Schluss mit einigen Tropfen Sesamöl abrunden.

Für die eingelegten Gurkenstreifen:

1 Salatgurke
1 Limette, Saft
6 EL Reisessig
3 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Salatgurke längs in dünne Streifen schneiden. Dabei nur das äußere der Gurke als dünne Streifen verwenden, nicht das wässrige Innere.

Reisessig, Zucker, Salz und etwas Limettensaft verrühren. Die Gurkenstreifen hineingeben und leicht durchmischen. Bis zum Anrichten ziehen lassen.

Für den Chili-Knoblauch-Crunch:

4 Knoblauchzehen
1 kleine Schalotte
4 EL neutrales Pflanzenöl
2 TL heller Sesam
Chiliflocken, zum Würzen
1 Prise Zucker
1 Prise Salz

Knoblauch und Schalotte abziehen und sehr fein hacken.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und zunächst Schalotte und Knoblauch bei mittlerer Hitze langsam goldbraun und knusprig braten.

Chiliflocken nach Gefühl und Schärfetoleranz hinzugeben. Sesam, Zucker und Salz dazugeben und alles kurz miteinander vermengen.

Den Crunch anschließend aus der Pfanne nehmen, damit Knoblauch und Schalotte nicht weiterbraten und bitter werden.

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel
1 TL heller Sesam
1 TL schwarzer Sesam

Frühlingszwiebel putzen und Gericht mit schwarzem und hellem Sesam und fein geschnittenen Frühlingszwiebeln garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.