

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Oktober 2026** ▪
Tagesmotto „Kürbis“ mit Nelson Müller



Simone Schäffler

**Kürbis-Ricotta-Ravioli mit Salbei-Nussbutter,
Kürbiswürfeln und Feldsalat mit Kernöl-Dressing**

Zutaten für zwei Personen

Für den Pastateig:

3 Eier
 300 g Hartweizengrieß
 Salz, aus der Mühle

Die Eier und Grieß zu einem geschmeidigen Teig mit Hilfe einer Küchenmaschine vermengen. Anschließend in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank ruhen lassen. Dann den Pastateig dünn ausrollen und zu gleichmäßigen Teigbahnen legen.

Für die Füllung und Fertigstellung:

½ Hokkaido-Kürbis
 2 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 250 g Ricotta
 100 ml trockener Weißwein
 100 ml Gemüsefond
 Olivenöl, zum Braten
 1 Msp. Zimt
 Chiliflocken, zum Abschmecken
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis vom Kerngehäuse befreien, Fruchtfleisch in Würfel schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl anbraten.

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer anderen Pfanne in Olivenöl anbraten. Wenn der Kürbis etwas Farbe angenommen hat mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond aufgießen. Kochen lassen bis er weich ist. Ricotta mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb, Muskat, Chili und Zimt abschmecken. Kürbis mit Schalotten und Knoblauch in die Ricotta-Masse geben und mit dem Mixer zu einer homogenen Masse pürieren.

Nudelteig mit einem Ravioliausstecher ausstechen, mit Kürbis-Ricotta-Masse füllen und gut verschließen. Ravioli in kochendes Salzwasser geben und garen.

Für die gebratenen Kürbiswürfel:

½ kleiner Hokkaido-Kürbis
 ½ Zitrone, Abrieb & Saft
 Olivenöl, zum Braten
 1 Msp. Zimt
 Chiliflocken, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis vom Kerngehäuse befreien, Fruchtfleisch in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl garen. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und etwas Chili würzen. Mit Zitronensaft und -abrieb verfeinern.

Für die Salbei-Nussbutter:

120 g Butter
 2 Zweige Salbei
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter im Topf schmelzen und Salbei hinzugeben. Butter zu einer Nussbutter bräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Feldsalat:

80 g Feldsalat
2 EL Kürbiskerne
2 EL Agavendicksaft
100 ml Tafelessig
3 EL Kürbiskernöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern.

Etwas Wasser mit Agavendicksaft, Essig, Salz und Pfeffer vermischen über den Feldsalat geben. Kernöl darauf geben und mischen. Den Salat mit Kürbiskernen garnieren.

Für die Garnitur:

50 g Parmesan

Parmesan reiben und vor dem Servieren über die Ravioli streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Trang Duong

Kürbissuppe mit knusprigem Hähnchenspieß, Kürbiskernen und Zimt-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für die Kürbissuppe:

500 g Hokkaido-Kürbis
80 g Süßkartoffel
80 g festkochende Kartoffel
1 Karotte
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
ca. 3 cm frischer Ingwer
15 g Butter
200 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsefond
4 EL neutrales Pflanzenöl, zum Braten
½ Vanilleschote
Currypulver, zum Abschmecken
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Süßkartoffel und Kartoffel schälen. Kürbis vom Kerngehäuse befreien. Kürbis und Kartoffel grob schneiden und in etwas Öl gut zusammen mit Knoblauch, Ingwer und Zwiebel anbraten. Mit Curry würzen und ebenfalls kurz anbraten. Anschließend mit Gemüsefond ablöschen, sodass das Gemüse leicht bedeckt ist. Alles für ca. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Kokosmilch hinzufügen und alles pürieren. Optional kann noch etwas Gemüsefond hinzugefügt werden, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Butter hinzufügen. Vanilleschote auskratzen und nur die ausgekatzte Schote in der Suppe ziehen lassen. Vanillemark anderweitig verwenden. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und noch etwas Curry abschmecken.

Für die Hähnchen-Spieße:

1 Hähnchenbrustfilet
1 Ei
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
2 EL Kürbiskerne
50 g Panko
3 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenfleisch in gleichmäßige, kleinere Stücke schneiden und salzen und pfeffern. Hähnchenfleisch auf Spieße aufspießen. Kürbiskerne fein hacken und mit dem Panko vermengen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und der Panko-Mischung bereitstellen. Hähnchen zunächst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in der Panko-Mischung wenden. Hähnchen-Spieße im heißen Öl in einer Pfanne goldgelb braten, dabei vorsichtig wenden.

Für die Zimt-Croûtons:

2 Scheiben Toast
30 g Butter
½ TL Zimt

Toastbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen. Brotwürfel darin mit Zimt bestäuben und rundherum leicht rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

1 Chilischote
2 EL Kürbiskerne
2 Zweige Koriander

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Chili in feine Ringe schneiden. Koriander zupfen. Chili, Kürbiskerne und Koriander als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sascha Andres

Muskatkürbis-Risotto mit gebratenen Kürbistreifen, gerösteten Kürbiskernen und gratiniertem Ziegenkäse

Zutaten für zwei Personen

Für den Risotto:

400 g Muskatkürbis
180 g Risottoreis
1 Schalotte
30 g Butter
40 g Parmesan
100 ml trockener Weißwein
700 ml Gemüsfond
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 °C Grillfunktion vorheizen.

Fond erwärmen und warmhalten.

Muskatkürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und 300 g Kürbis würfeln, 100 g in Streifen schneiden. Kürbistreifen beiseitelegen. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Olivenöl und Hälfte der Butter erhitzen. Schalotte glasig darin anschwitzen. Anschließend Kürbis zugeben und mit anschwitzen, leicht salzen. Reis zugeben und ca. 1 Minute mitanschwitzen. Weißwein angießen und einkochen lassen. Dann nach und nach Fond angießen und garen, bis der Reis al dente ist. Parmesan reiben. Risotto mit Butter, geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gebratenen Kürbis:

Kürbistreifen, von oben
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Kürbistreifen darin anbraten, bis sie schöne Röstaromen haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gerösteten Kürbiskerne:

30 g Kürbiskerne

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Für den Ziegenfrischkäse:

1 Ziegenkäserolle, wie Camembert
1 Zitrone, Abrieb
1 EL flüssiger Honig
1 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ziegenkäse in gleichmäßige Scheiben schneiden. Mit Honig, gezupftem Thymian und etwas Öl beträufeln. Ziegenkäsetaler im Ofen gratinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronenabrieb verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.