

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Februar 2025** ▪  
**Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner**



**Renate Mayer**

**Kürbis-Curry mit geröstetem Kürbis, Kichererbsen,  
Gewürzreis und Minz-Joghurt**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Curry:**

¼ Hokkaido  
 400 g stückige Tomaten, aus der Dose  
 1 rote Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 2-3 cm Ingwer  
 1 Zitrone, Saft  
 400 ml Kokosmilch  
 1 EL Kokosöl  
 2 TL Tomatenmark  
 ½ TL rote Currypaste  
 1 EL Ahornsirup  
 2 TL Currypulver  
 1 TL Paprikapulver  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 TL gemahlener Kurkuma  
 1 TL gemahlener Zimt  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Alles fein schneiden und in Kokosöl bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Kürbis putzen, entkernen und klein schneiden. Mit in die Pfanne geben, dann Tomatenmark und Currypaste einrühren und alles anrösten. Currypulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma und Zimt zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Kokosmilch ablöschen. Dann Tomaten angießen und weiter köcheln, bis der Kürbis weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Ahornsirup und Zitronensaft abschmecken. Sauce in einen Standmixer geben und fein pürieren.

**Für das geröstete Gemüse:**

¼ Hokkaido  
 400 g abgetropfte Kichererbsen, aus der Dose  
 1 TL geräuchertes Paprikapulver  
 4 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle

Kichererbsen gut abtropfen lassen. Kürbis klein schneiden. Kichererbsen, Kürbisstücke, Paprikapulver, Olivenöl und Salz vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 200 Grad kross backen.

**Für den Reis:**

250 g Basmati  
 1 Zwiebel  
 2 EL Butterschmalz  
 5 Nelken  
 5 grüne Kardamomkapseln  
 1 Zimtstange  
 1 Prise Salz

Reis in einem Sieb abrausen, bis das Wasser klar abläuft. Abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen und darin die Zwiebelringe 8-10 Minuten goldbraun braten. Gewürze zugeben und bei niedriger Hitze 2-3 Minuten mitbraten. Reis unterrühren, 500 ml Wasser aufgießen, salzen und aufkochen lassen. Umrühren und den Reis zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 15 Minuten garen. Danach auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten quellen lassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern.

**Für den Joghurt:** Minze abbrausen und trockenwedeln. Mit Joghurt vermengen und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

70 g griechischer Joghurt  
1 Zitrone, Abrieb

50 g Minze

1 Prise Salz

**Für die Garnitur:** Gericht mit Kürbiskerne und Thymian garnieren.

1 EL Kürbiskerne

1 Zweig Thymian

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Ralf Baltruszat**

## **Maultaschen mit Schwarzkohl-Ricotta-Füllung, Thymian-Nussbutter und Zwiebelschmelze**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Teig:**

3 Eier  
300 g Mehl, Type 00  
1 EL Olivenöl

Zwei Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Zwei Eigelbe, ein Vollei, Mehl, Olivenöl und 50 ml Wasser in der Küchenmaschine ca. 3 Minuten zu einem Teig verarbeiten. Dann von Hand weiterkneten, bis der Teig glatt ist und eine gute Konsistenz hat. Teig in Folie wickeln und für 15 Minuten in den Kühlschrank geben.

### **Für die Füllung:**

1 Bund Schwarzkohl  
180 g Ricotta  
80 g Parmesan  
2 Liter Gemüsefond  
1 TL Kaisernatron  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Kubeben-Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond mit Natron zum Kochen bringen. Kohl vom Strunk befreien, waschen und klein hacken. Kohl in kochendem Gemüsefond (s.o.) für ca. 5 Minuten blanchieren. Blanchierten Kohl abgießen, abkühlen lassen und fein hacken. Parmesan reiben. Kohl in eine Schüssel mit Ricotta und Parmesan geben und vermengen. Füllung mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Gemüsefond für die Maultaschen aufgestellt lassen.

### **Für die Fertigstellung:**

1 Ei  
Salz, aus der Mühle

Ei trennen und Eiklar auffangen.

Teig mithilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Füllung auf dem Teig platzieren, Teig zusammenklappen und mit Eiklar verschließen. Mit dem Stiel eines Holzkochlöffels Maultaschen abstechen. Maultaschen in Gemüsefond (s.o.) garen.

### **Für die Thymian-Nussbutter:**

100 g Butter  
1 Bund Thymian

Butter in einem Topf klären. Thymian zur Butter geben und leicht „rösten“. Danach die Butter abseihen.

### **Für den Zwiebelschmelze:**

1 Gemüsezwiebel  
Butter, zum Braten  
100 ml Weißwein  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, zum Abschmecken

Gemüsezwiebel abziehen, in große Ringe hobeln und in Butter schmelzen. Mit Weißwein ablöschen und einköcheln lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Cindy Palme

## Cheddar-Ravioli mit Kräuterseitlingen und Salbeibutter

Zutaten für zwei Personen

**Für den Ravioli-Teig:** 100 ml Wasser mit Mehl, Öl und Salz per Hand zu einem Teig verkneten, sodass ein glatter Teig entsteht.  
 200 g Mehl, Type 405  
 2 EL Olivenöl  
 1 Prise Salz

**Für die Füllung:** Thymianblättchen abzupfen und klein hacken.  
 85 g Cheddar Cheddar reiben. Knoblauch abziehen und pressen. Cheddar, Frischkäse, Thymian und den Knoblauch miteinander vermengen.  
 60 g Frischkäse  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zweig Thymian

**Für die Fertigstellung:** Den Teig halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche gleichmäßig ausrollen. Auf eine Teigbahn Esslöffelweise die Füllung geben, den Rand mit etwas Wasser anfeuchten, dann die zweite Teigbahn darauflegen und mit einem runden Ausstecher portionieren. Anschließend die Ränder mit einer Gabel schließen. Die Ravioli ins siedendes Salzwasser geben und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Dann aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

**Für die Kräuterseitlinge:** Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Kräuterseitlinge in dieser von beiden Seiten etwa 5 Minuten anbraten. Danach salzen und pfeffern und mit Weißwein ablöschen. Alles 3 Minuten lang köcheln lassen, den Deckel auflegen und die Pfanne beiseitestellen.  
 150 g Kräuterseitlinge  
 50 ml Weißwein  
 1 EL neutrales Öl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Salbeibutter:** Salbeiblätter abbrausen und trockentupfen. In einer großen Pfanne Butter zum Schmelzen bringen und die Salbeiblätter darin anschwitzen. Ravioli vor dem Servieren in der Butter schwenken.  
 12 Blätter Salbei  
 100 g Butter

**Für die Deko:** Cherrytomaten halbieren. Cheddar reiben. Tomaten, Cheddar, Pistazien und Basilikum als Garnitur verwenden.  
 2 Cherrytomaten  
 30 g Cheddar  
 20 g gehackte Pistazien  
 4 Zweige Basilikum

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Nimo Radtke**

## Palak Paneer mit Chapati und Raita

Zutaten für zwei Personen

### Für das Palak Paneer:

- 300g frischer Blattspinat
- 2 große Tomaten
- 1 weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 scharfe grüne Chilischoten
- 2-3 cm Ingwer
- 1 Limette, Viertel
- 250 g Paneer
- 250 ml Kokosmilch
- 1 EL Butter
- 1 Tej Patta (indisches Lorbeerblatt)
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Kasoori Methi (getrockneter Bockshornklee)
- 1 TL Kümmelsamen
- 1 TL Senfsamen
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

### Für das Chapati:

- 150 g Atta-Mehl
- 1 EL Nigella-Samen
- 2 EL Ghee
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 TL Salz

### Für die Raita:

- ½ Gurke
- ½ Limette, Saft
- 200 g griechischer Joghurt
- 10 g frische Minze
- Salz, aus der Mühle

### Für die Garnitur:

- 1 rote Chilischote
- 1-2 EL Granatapfelkerne

Die Kümmelsamen, Senfsamen und Tej Patta in Öl erhitzen.

Zwiebel abziehen, fein schneiden und zu den Gewürzen in das heiße Öl geben. Bei niedriger Temperatur 3-4 Minuten braten.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides zu einer Paste mörsern. Die Paste zu den Zwiebeln geben und 2-3 Minuten mitbraten. Tomaten und Chilis schneiden und zugeben. 5 Minuten bei niedriger Temperatur braten. Dann Kokosmilch angießen, gut vermengen und weitere 1-2 Minuten kochen lassen.

Spinat blanchieren, in Eiswasser abschrecken, dann gut ausdrücken und pürieren. Zum Kokossud geben und alles mit Kurkuma, Garam Masala und Salz würzen. Dann Paneer hineingeben. Zum Schluss etwas Butter einrühren. Palak Paneer mit Limette, Kasoori Methi und Ingwer garnieren.

100 g Wasser, Atta-Mehl mit Nigella-Samen, Pflanzenöl und Salz vermengen. Ca. 10 Minuten ruhen lassen. Teig aufteilen und Chapatis ausrollen. In einer Gusseisenpfanne ohne Öl anbraten. Danach Chapatis mit Ghee bestreichen.

Gurke schälen, Kerngehäuse entfernen und raspeln. Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gurke, Minze, Joghurt und Limettensaft verrühren und mit Salz abschmecken.

Chili klein schneiden. Gericht mit Chili und Granatapfelkernen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.