

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. August 2026 ▪
Tagesmotto „Hülsenfrüchte“ mit Alexander Kumptner



Johanna Pinter

**Beluga-Linsen mit scharfer Yuzu-Kokos-Sauce,
Zuckerschoten und Jakobsmuscheln**

Zutaten für zwei Personen

Für die Beluga-Linsen:

160 g Beluga-Linsen
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
200 ml Kokosmilch
Butter, zum Anbraten und Montieren
100 ml trockenen Weißwein
600 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Anbraten
1 Bund Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Beluga-Linsen 30–60 Minuten vor Beginn der Zubereitung in kaltem Wasser einweichen, dann abgießen und abspülen. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit 2 Esslöffel Butter und 2 Esslöffel Olivenöl ca. 2 Minuten glasig anschwitzen. Abgetropfte Linsen einrühren. Mit Weißwein ablöschen und komplett einkochen lassen. Gemüsefond erwärmen und löffelweise zugeben, immer rühren. Die Linsen sollen leicht köcheln, nicht schwimmen. Auf mittlerer Hitze kochen bis die Linsen al dente sind. Sie sollen einen leichten Biss haben. Gegen Ende ca. 100 ml warme Kokosmilch einrühren. Ggf. nach und nach mehr Kokosmilch einrühre. Dann 2 Teelöffel kalte Butter in kleinen Stücken einmontieren bis alles schön cremig ist. Koriander grob zupfen und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping:

40 g Beluga-Linsen
2 TL Olivenöl
1 Prise Fleur de Sel

Einen kleinen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Eingeweichte Beluga-Linsen ca. 15 Minuten kochen bis sie gar sind. Abgießen, gut abtropfen lassen, mit Küchenpapier trockentupfen. Je trockener sie sind, desto krosser werden sie. Mit Olivenöl und Fleur de Sel auf einem kleinen Blech ausbreiten. Im Ofen ca. 18 Minuten backen bis sie vollständig kross und trocken sind.

Für die Sauce:

4 Frühlingszwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
2-3 cm Ingwer
300 ml Kokosmilch
2 EL kalte Butter
2-4 EL Gochujang-Paste
2 TL Fischsauce
2 TL Sesamöl
2 TL Tamari
1½ EL Yuzu-Konzentrat

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebelweiß fein schneiden. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Weiß der Frühlingszwiebeln, je 2 Teelöffel Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anschwitzen bis es duftet. Kokosmilch und Gochujang-Paste einrühren, Pfannenboden abkratzen. 5 Minuten köcheln lassen. Yuzu-Konzentrat, Fischsauce und Tamari zugeben und weitere 2-3 Minuten reduzieren bis die Sauce leicht sämig ist. Hitze ausschalten. Kalte Butter in kleinen Stücken einrühren bis die Sauce glänzt und gebunden ist.

Für die Jakobsmuscheln:

8 küchenfertige Jakobsmuscheln
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Jakobsmuscheln gründlich trockentupfen und salzen. Pfanne auf höchster Stufe erhitzen und Öl hinzufügen. Jakobsmuscheln einlegen, nicht bewegen und 3-4 Minuten auf einer Seite braten. Die Unterseite muss tief goldbraun karamellisieren – das ist die Kruste. Einmal wenden, 30–60 Sekunden auf der anderen Seite. Sofort aus der Pfanne nehmen, sie garen auf Teller nach.

Für die Zuckerschoten: Pfanne auf hohe Hitze erhitzen, Butter dazugeben. Zuckerschoten
200 g Zuckerschoten putzen, in die Pfanne geben und maximal 2 Minuten schwenken. Sie
1 Zitrone, Saft sollen leuchtend grün bleiben und Biss haben. Salzen und einen Spritzer
2 TL Butter Zitronensaft dazugeben. Sofort aus der Pfanne nehmen und
Salz, aus der Mühle beiseitestellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Jakobsmuscheln** aus folgenden Gebieten zu empfehlen.
(Stand Juli 2026):

- 1 Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich: mit der Hand gesammelt