

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. August 2025** ▪  
**Vegetarische Küche mit Johann Lafer**



**Reto Hagger**

**Blumenkohl und Kichererbsen aus dem Ofen mit  
 Kartoffel-Karotten-Püree und Joghurt-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Blumenkohl:**

250 g Blumenkohl, in Röschen  
 150 g Kichererbsen, aus dem Glas oder  
 der Dose  
 50 g Blattspinat  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb  
 1 EL Olivenöl  
 Piment d'Espelette, zum Abschmecken  
 ½ TL rosenscharfes Paprikapulver  
 ½ TL Fleur de Sel  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Blumenkohl mit Knoblauch, Zitronensaft, Zitronenabrieb, etwas Öl und den Gewürzen scharf marinieren. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheiztem Ofen 20-25 Minuten backen, bis der Blumenkohl weich ist und leichte Röststoffe hat.

Kichererbsen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen, bis es klar durchläuft. Nach 10 Minuten Kichererbsen in restlicher Marinade wenden und zu dem Blumenkohl auf das Blech geben, leicht untermischen und mitbacken.

Spinat waschen, trockenschleudern und kurz vor dem Servieren unter das Ofengemüse heben.

**Für das Püree:**

300 g mehligkochende Kartoffeln  
 100 g Karotten  
 1 EL Butter  
 1 EL griechischen Joghurt  
 500 ml Gemüsefond  
 1-2 Zweige Petersilie  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 ½ TL Fleur de Sel  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. In Gemüsefond ca. 20 Minuten weich garen.

Karotten schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben teilen. In Gemüsebouillon ca. 15 Minuten weich garen.

Kartoffeln und Karotten durch ein Sieb abgießen und durch eine Kartoffelpresse in den Topf zurückgeben. Joghurt und Butter zum Gemüse in den Topf geben und gut vermengen. Petersilie hacken und 1 Esslöffel unter das Gemüse mischen. Alles mit Salz, etwas Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Für den Joghurt:**

½ Zitrone, Saft & Abrieb  
 50 g griechischen Joghurt  
 1-2 Zweige Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie fein hacken. Joghurt in eine kleine Schüssel füllen und mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft verrühren.

**Für die Garnitur:**

½ Granatapfel  
 1 Zweig Minze

Gericht mit Granatapfelkernen und Minze dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.