

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Juni 2025 ▪**
ChampionsWeek ▪ "Meine Frikadelle" von Zora Klipp



Lisa Burger

Vegetarische Bohnen-Aprikosen-Frikadelle mit Bohnenpüree, Aprikosen-Zwiebel-Chutney, Gremolata, Rucola-Salat und Nuss-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

200 g schwarze Bohnen aus der Dose
 30 g getrocknete Aprikosen
 ½ kleine weiße Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Abrieb
 1 Ei
 1 EL Sojasauce
 Olivenöl, zum Braten
 40 g Walnüsse
 2 Zweige Rosmarin
 1 TL getrockneter Thymian
 ½ TL getrockneter Oregano
 50 g Haferflocken
 20 g Semmelbrösel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Bohnen abspülen und trocknen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen, hacken oder durch eine Knoblauchpresse geben. Rosmarin von den Stielen zupfen. Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Knoblauch, Walnüsse, Rosmarin und Thymian dazugeben und für weitere Minuten anbraten. Danach alles zusammen mit den Aprikosen, Bohnen, Ei, Haferflocken, Sojasauce und Salz und Pfeffer in einen Mixer geben. Zerkleinern bis eine homogene Masse entsteht. Es dürfen aber noch einige Stückchen vorhanden sein. Masse in eine Schüssel geben und mit den Semmelbröseln vermengen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Nun Frikadellen formen und in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl anbraten bis sie von beiden Seiten schön gebräunt und knusprig sind.

Für das Bohnenpüree:

400 g Cannellini-Bohnen
 1 kleine weiße Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Butter
 50 ml Sahne
 150 ml Gemüsefond
 Olivenöl, zum Braten
 1 TL getrockneter Oregano
 1 TL getrockneter Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen abspülen und trocknen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Erst die Zwiebel in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Dann den Knoblauch dazugeben. Bohnen und Gemüsefond dazugeben und erhitzen. Dann alles in einen Mixer zusammen mit Butter, Sahne, Oregano, Thymian und Salz geben und pürieren bis eine glatte Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Chutney:

6 getrocknete Aprikosen
 ½ roter Apfel
 1 kleine rote Zwiebel
 1 cm Ingwer
 50 ml Apfelessig
 Olivenöl, zum Braten
 ½ TL Senfkörner
 ½ TL Chiliflocken
 1 Prise Zimt
 2 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel entkernen. Zwiebel abziehen. Ingwer schälen und fein reiben. Apfel, Aprikosen und Zwiebel fein würfeln. Etwas Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel anschwitzen, bis sie glasig sind. Aprikose, Apfel, Ingwer, Essig, Senfkörner, Chili, Zimt, Zucker und etwas Salz dazugeben. Alles gut verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Für die Gremolata:

1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Abrieb
 ½ Bund Petersilie
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Petersilie und Knoblauch fein hacken. Beides zusammen mit Zitronenabrieb und Olivenöl vermengen und mit Salz abschmecken.

Für den Salat:

50 g Rucola
 ½ Block Feta
 1 TL Dijonsenf
 1 TL Honig
 2 EL weißer Balsamicoessig
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Senf, Honig, Essig und Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen, trockenschleudern und mit dem Dressing anmachen. Mit dem Feta toppen.

Für den Crunch:

15 g Walnüsse
 15 g Haselnüsse
 2 TL Honig
 1 TL Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle

Nüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie anfangen zu duften und leicht gebräunt ist. Honig und Chiliflocken dazugeben und salzen. Kurz karamellisieren lassen und dann vom Herd nehmen. Auf einem Backpapier auskühlen lassen.

Für die Fertigstellung:

Microgreens, zur Garnitur
 2 Zweige Rosmarin mit Blüten
 2 Zweige Thymian

Bohnenpüree auf einen Teller geben und mit einem Löffel verstreichen. Frikadellen versetzt darauf anrichten. Salat, Chutney und Gremolata ebenfalls auf den Teller geben. Mit Nüssen toppen und mit Kräutern und Microgreens garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.