

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. Juni 2025** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Carolin Gottschlich

Brokkoli-Perlcouscous-Salat mit gebratenen Feta-Würfeln und Pistazien auf Rote-Bete-Carpaccio

Zutaten für zwei Personen

Für das Rote-Bete Carpaccio:

- 4 vorgekochte Rote-Bete-Knollen
- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Die Rote-Bete-Knollen in sehr feine Scheiben hobeln. Die Scheiben direkt schon fächerförmig überlappend auf den späteren Servierteller legen.

Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und Zesten beiseitelegen, dann den Saft auspressen. Zitronensaft mit Olivenöl, Ahornsirup und Salz verrühren und die Flüssigkeit gleichmäßig mit einem Backpinsel über den Rote-Bete-Scheiben verteilen. Zudecken und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren mit der abgeriebenen Zitronenschale bestreuen.

Für Brokkoli-Perlcouscous-Salat:

- 100 g Perl-Couscous
- 1 kleiner Brokkoli
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 1 EL rot eingelegte Ingwerstifte
- 50 ml Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Röschen in kleinen Teilen vom Brokkoli abtrennen und Strunk in feine Scheiben hobeln. Beides zusammen in einem Topf Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Perl-Couscous Topf 5 Minuten bei sprudelndem Wasser garen. Perl-Couscous und Brokkoli mit kaltem Wasser abschrecken und Zitronensaft darüber geben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rote Zwiebel und Frühlingszwiebel in feine Würfel oder Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl, Knoblauch und etwas Zitronensaft und Ahornsirup andünsten. Alle Zutaten, inklusive der Ingwerstifte, miteinander vermengen und auf niedriger Flamme warmhalten.

Für die gebratenen Feta-Würfel:

- 125 g Feta, aus mikrobiellem Lab
- 30 g Pistazien
- 1 EL Kartoffelstärke
- 1 EL Olivenöl

Feta in kleine Würfel schneiden und in Kartoffelstärke wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fetawürfel darin anbraten. Pistazien hacken und ohne Öl anbraten.

Brokkoli-Perlcouscous-Salat auf dem Rote-Bete-Carpaccio verteilen und mit Schafskäse und Pistazien bestreuen. Mit Zitronen-Zesten garnieren.