

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Oktober 2025 ▪**  
**„Rezepte-Tausch“ mit Cornelia Poletto**



Kurt Daibenzeiher kocht das Gericht von Lara Maria Klewin

**Brokkoli-"Steak" mit Chimichurri, Bohnenpüree und frittiertem Feta**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Broccoli:**

1 großer Brokkoli  
 4 Knoblauchzehen  
 2 EL Butter  
 2 EL Olivenöl  
 2 EL geräucherte Paprikapulver  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Brokkoli in Scheiben schneiden und kurz blanchieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Olivenöl einreiben. „Steaks“ beidseitig in Olivenöl anbraten. Mit einem Topf auf die Pfanne drücken und goldbraun anbraten. Knoblauch abziehen. Butter und Knoblauchzehen hinzugeben und Brokkoli damit arrosieren.

**Für das Chimichurri:**

1 rote Chilischote  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Rotweinessig  
 100 ml Olivenöl  
 1 Bund glatte Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter fein hacken und in eine Schale geben. Chili klein schneiden, Knoblauch abziehen, pressen und mit dem Essig zu den Kräutern geben. Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Püree:**

700 g weiße Butter-Bohnen, aus der Dose  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Saft  
 2 EL Hefeflocken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen abgießen und in einem Topf leicht erhitzen. Knoblauch abziehen. Zitronensaft auspressen. Bohnen mit Knoblauch, Zitronensaft und Hefeflocken mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Feta:**

1 Block Feta  
 2 Eier  
 Erdnussöl, zum Anbraten  
 Pankomehl, zum Panieren  
 Mehl, zum Panieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feta portionieren. Dann erst in Mehl, dann in verquirlten Eiern und zuletzt im Panko wenden. In einer Pfanne mit Erdnussöl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.