

▪ 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 Knoblauchzehne
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 Knoblauchzehne
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.