

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 27. Mai 2026 ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Elena Scheidemann

**Buchweizen-Pilz-Pfanne mit Grillkäse, knusprigem Börek
und koreanischem Karottensalat**

Zutaten für zwei Personen

Für die Buchweizen-Pilz-Pfanne:

150 g Buchweizen
4 mittelgroße Austernpilze
1 Knoblauchzehe
Neutrales Öl, zum Anbraten
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Den Buchweizen in Salzwasser ca. 20 Minuten garkochen. Austernpilze putzen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Knoblauch abziehen und hacken. Chili ebenfalls hacken. Knoblauch und Chili kurz mitrösten. Den fertigen Buchweizen unterheben und alles zusammen mit den Gewürzen abschmecken.

Für den Karottensalat:

400 g Karotten
3 Knoblauchzehen
3 EL Pflanzenöl
1 EL Apfelessig
1 TL Zucker
½ TL gemahlener Koriander
1 TL Paprikapulver
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen und in feine Julienne reiben. Knoblauch abziehen und hacken. Karotten mit Knoblauch, Gewürzen, Zucker und Essig vermengen. Öl in einer Pfanne stark erhitzen und siedend heiß über die Karotten gießen. Gründlich vermengen und kaltstellen.

Für die Börek-Stangen:

2 Börek-Teigblätter, Yufka
Neutrales Öl, zum Frittieren

Öl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen. Die Teigblätter darin goldbraun knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Grillkäse:

1 Grillkäse, mit mikrobiellem Lab
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Grillkäse in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Rote-Bete:

1 vorgekochte Rote-Bete-Kugel

Rote Bete in dünne Scheiben hobeln und auf dem Teller verteilen.

Für die Garnitur:

3 Zweige Dill
3 EL Granatapfelkerne

Das Gericht mit Granatapfelkernen und Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.