

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juni 2026** ▪
Vorspeise mit Björn Freitag



Wilma Hüsch

Erbsen-Kräuter-Falafel mit Paprika-Pfeffer-Joghurt und Fenchel-Orangen-Salat mit gerösteten Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Erbsen-Kräuter-Falafel:

- 200 g aufgetaute TK-Erbsen
- ½ Knoblauchzehe
- ½ rote Chilischote
- ½ Zitrone, Saft & Abrieb
- 1 Ei, Größe M
- 250 ml neutrales Pflanzenöl
- 75 g Vollkornsemmelbrösel
- 2 Zweige Koriander
- 2 Zweige Estragon
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 3 Zweige Minze
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Cayennepfeffer
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Erbsen in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren, bis eine möglichst glatte Masse entsteht. Kräuter abbrausen, trockenwelden und die Blätter abzupfen. Knoblauch abziehen, die Chilischote längs halbieren, entkernen und zusammen mit den Kräutern fein hacken. Die gehackten Zutaten mit Semmelbröseln, Ei, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Zitronensaft und Zitronenabrieb zur Erbsenmasse geben. Alles gründlich vermengen, bis eine gleichmäßige, formbare Masse entsteht. Mit Salz abschmecken und die Masse zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

In einem Topf oder einer Fritteuse das Pflanzenöl auf ca. 170–180 °C erhitzen. Aus der Falafelmasse mit zwei Esslöffeln kleine Nocken formen und portionsweise in das heiße Öl geben. Die Falafel darin etwa 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die fertigen Falafel im vorgeheizten Ofen warm halten, bis die gesamte Masse verarbeitet ist.

Für den Paprika-Pfeffer-Joghurt:

- ¼ gelbe Paprikaschote
- ¼ rote Paprikaschote
- 125 g griechischer Joghurt
- 1 TL Honig
- ½ EL Ajvar
- 1 EL rote Pfefferbeeren
- Salz, aus der Mühle

Paprikaschoten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Pfefferbeeren in einem Mörser leicht anstoßen oder grob zerstoßen, sodass sie ihr Aroma besser entfalten.

Joghurt mit Paprika, Ajvar, Honig und Pfefferbeeren in einer Schüssel verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Mit Salz abschmecken. Bis zum Servieren kühlstellen.

Für den Fenchel -Orangen-Salat mit gerösteten Pinienkernen:

- 1 Fenchelknolle mit Grün
- ½ rote Zwiebel
- 1 Orange, Filets
- 3 EL Granatapfelkerne
- 2 EL Pinienkerne
- ½ Bund Minze
- ½ Bund glatte Petersilie

Fenchel putzen, das Grün beiseitelegen und die Knolle in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Orange schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen, und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben oder Filets schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Anschließend herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

Für das Salatdressing: In einer kleinen Schüssel Senf, Ahornsirup, Apfelessig sowie Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl nach und nach unter ständigem Rühren einarbeiten, bis eine cremige, homogene Emulsion entsteht. Das Dressing abschmecken und nach Belieben mit mehr Süße oder Säure feinjustieren.

1 EL mittelscharfer Senf
1 ½ EL Ahornsirup
3 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Fertigstellung: Den Salat auf Tellern anrichten und mit den restlichen Pinienkernen sowie nach Wunsch mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer verfeinern. Zum Schluss mit Granatapfelkernen dekorieren und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.