

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 15. Juli 2025 ▪  
**ChampionsWeek ▪ "Tomaten" mit Viktoria Fuchs**



Elke Hedtreyer

**Frittierte grüne Tomaten mit Tomaten-Chutney,  
selbstgebackenem Brötchen und scharfer Mayonnaise**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Chutney:**

2 rote, reife Tomaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Apfel

60 ml Apfelessig

Sonnenblumenöl, zum Anbraten

50 g brauner Zucker

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Das Wasser in einem Topf erhitzen. Tomaten kreuzweise einschneiden und 1 Minute in das kochende Wasser geben, kalt abschrecken und häuten.

Tomaten kleinschneiden. Apfel schälen, entkernen und kleinschneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden.

Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen. Tomate und Apfel dazugeben. Brauner Zucker und Apfelessig dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas stampfen.

**Für das Brot:**

150 g Naturjoghurt

150 g Dinkelmehl

½ TL Backpulver

½ TL Salz

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten, daraus vier kleine Brötchen formen und im Backofen ca. 20 Minuten backen.

**Für die frittierten Tomaten:**

2 grüne Tomaten

1 Ei

50 ml Milch

Scharfe Chilisauce, zum Abschmecken

Neutrales Öl, zum Frittieren

2 EL Maismehl

2 EL Mehl

2 EL Pankomehl

Maisgrieß, zum Panieren

1 TL edelsüßes Paprikapulver

1 TL Cayennepfeffer

Das Öl in einem Topf oder alternativ in einer Fritteuse erhitzen.

Grüne Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit einem Küchentuch abdecken.

Eine Panierstraße vorbereiten. Dafür Mehl und Maismehl mischen und salzen. Ei mit etwas Milch verquirlen und mit Chilisauce würzen. Polenta mit Panko mischen und mit Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen.

Die Tomatenscheiben erst in der Mehlmischung wenden, dann durch das Ei ziehen im Maisgrieß wenden und ca. 4 Minuten in heißem Öl frittieren.

**Für die Mayonnaise:**

1 Zitrone, Saft & Abrieb

50 ml Milch

1 TL Senf

1 TL Srirachasauce

100 ml Sonnenblumenöl

Chiliflocken, zum Abschmecken

Salz, aus der Mühle

Milch in einen hohen Becher mit Senf, etwas Salz, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Srirachasauce geben. Mit einem Pürierstab verrühren und mit dem Öl langsam zu einer Mayonnaise hochziehen. Mit Chiliflocken abschmecken.

**Für die Garnitur:**

2 Zweige Basilikum

2 Zweige glatte Petersilie

Basilikum und Petersilie zupfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.