

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. September 2026 ▪**
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Walter Handschuch

Fruchtige Curry-Linsen mit karamellisiertem Fenchel, Orangenfilets, frittierte Petersilienwurzel und Melone

Zutaten für zwei Personen

Für die Linsen:

200 g rote Berg-Linsen
 2 mittelgroße Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 Mango
 200 ml Sojasahne
 1 EL Tomatenmark
 1 EL gelbe Currypaste
 500 ml Gemüsfond
 2 EL heller Balsamico
 Olivenöl, zum Braten
 ½ Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Beides mit den Linsen in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Currypaste und Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit einem Teil des Gemüsfond ablöschen und Linsen darin weichkochen. Wie bei einem Risotto immer wieder unter Rühren Fond nachgießen. Wenn die Linsen weich und leicht schlotzig sind mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Sojasahne abschmecken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern befreien und würfeln. Petersilie hacken. Petersilie und Mango unter die Linsen heben. Linsen mit Hilfe eines Servierrings mittig auf dem Teller anrichten.

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen mit Grün
 2 Orangen, Filets
 Butter, zum Braten
 Puderzucker, zum Karamellisieren
 Salz, aus der Mühle

Fenchel halbieren. Grün für die Garnitur beiseitelegen. Puderzucker in einer Pfanne karamellisieren und die Fenchelhälften darin karamellisieren. Butter hinzugeben und Fenchel darin braten. Mit Salz abschmecken. Orange schälen und filetieren. Karamellisierten Fenchel mit Orangenfilets belegen und mit Fenchelgrün garnieren.

Für die Melone:

½ kleine Wassermelone
 1 Limette, Saft
 Salz, aus der Mühle

Fruchtfleisch der Wassermelone in gleichmäßige Würfel schneiden. Diese mit dem Küchenbrenner kurz abflammen und anschließend mit etwas Limettensaft beträufeln.

Für die Petersilienwurzel:

2 Petersilienwurzeln
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Petersilienwurzel schälen und dann weitere dünne Streifen mit dem Sparschäler abschälen. Petersilienwurzelstreifen in Öl knusprig frittieren, herausnehmen, abtropfen lassen und salzen.

Linsen mit Hilfe eines Servierrings mittig auf dem Teller anrichten.