

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juli 2025**  
**Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto**



**Daniela Schrick**

**Gebackene Wachteleier mit Honig-Senf-Dip, Mangold-Gemüse, Kartoffelwürfeln und Lauchstroh**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Lauchstroh:**

½ Stange Lauch  
Grobes Meersalz, zum Würzen

Eine Fritteuse auf 140 Grad vorheizen.

Lauch putzen, in sehr feine Streifen schneiden und in der Fritteuse goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit grobem Salz bestreuen und erkalten lassen.

**Für die Wachteleier:**

10 Wachteleier  
1 Ei  
2 EL Mehl  
80 g Paniermehl

Eine Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Wachteleier für ca. 2 Minuten kochen und danach sofort in Eiswasser abschrecken. Eier anschließend pellen und trocken tupfen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirtem Ei und Paniermehl bereitstellen. Eier zunächst in Mehl, dann in Ei und anschließend in Paniermehl wenden. In einer Fritteuse bei 170 Grad für ca. 2-3 Minuten ausbacken.

**Für die Kartoffelwürfel:**

600 g festkochende Kartoffeln  
4 EL Rapsöl

Kartoffeln schälen und würfeln. Öl in eine kleine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Kartoffelwürfel darin schwenken. Anschließend in einer Pfanne in Rapsöl goldgelb anbraten.

Edelsüßes Paprikapulver, zum Abschmecken

Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Mangold:**

500 g Mangold  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Zwiebel  
30 g Montello  
100 ml Sahne  
50 ml Gemüsefond  
4 EL Rapsöl  
50 ml halbtrockener Weißwein  
Chiliflocken, zum Würzen  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Stiele und Blätter vom Mangold trennen. Die Stiele in feine Streifen schneiden, Blätter grob hacken. Knoblauch abziehen, eine Zehe fein hacken und die andere in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Mangoldstiele für ca. 2 Minuten dazugeben und anschließend die Blätter kurz mitdünsten. Weißwein und Fond angießen und einköcheln lassen. Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und frischer Muskatnuss abschmecken.

**Für den Honig-Senf-Dip:** Alles Zutaten in eine Schale geben und gut miteinander vermischen.

1 Zitrone, Saft

1 EL mittelscharfer Senf

2 TL flüssiger Honig

4 EL Rapsöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kresse garnieren und servieren.  
½ Beet Gartenkresse