

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juli 2026 ▪**
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Paul Hebenstreit

Gemüsepfanne mit Reis und paniertem Schafskäse

Zutaten für zwei Personen

Für die Gemüsepfanne:

250 g Reis
 1 Zucchini
 2 kleine Möhren
 1 kleine Aubergine
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 600 ml Gemüsefond
 100 g Tomatenmark
 Olivenöl, zum Braten
 1 TL gerebelter Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen.

Zucchini und Aubergine waschen. Möhren schälen. Gemüse klein schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zuerst Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, das Gemüse dazugeben und mitbraten. Dann den ungekochten Reis hinzufügen und ebenfalls etwas mitbraten.

Tomatenmark einrühren, alles mit Gemüsefond aufgießen und mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 20 Minuten köcheln lassen bis der Reis die Sauce aufgezogen hat und gar ist. Dabei gelegentlich umrühren. Sollte zu wenig Flüssigkeit vorhanden sein, mehr Fond hinzufügen.

Für den gebackenen Käse:

80-100 g Schafskäse, mit mikrobiellem
 Lab
 1 Ei
 4 EL Mehl
 4 EL Pankobrösel
 Öl, zum Frittieren

Käse in längliche Stücke abschneiden. Zuerst in Mehl, anschließend in Ei und zum Schluss in den Pankobröseln wälzen. In heißem Öl in einem kleinen, hohen Topf frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.