▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. November 2026 ▪ ChampionsWeek ▪ "Mein Strammer Max" mit Johann Lafer



Angela Peters

Geröstetes Dinkelbrot mit Avocado-Tomaten-Creme, geschmorten Tomaten, gepickeltem Gemüse, Wachtel-Spiegelei und knusprigem Speck

Zutaten für zwei Personen

Für das Brot:
4 Scheiben Dinkelbrot
Olivenöl, zum Beträufeln

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
Dinkelbrotscheiben rund ausstechen, mit etwas Olivenöl beträufeln und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft 8–10 Minuten rösten, bis das Brot außen goldbraun und knusprig ist. Es soll außen knusprig, innen aber noch leicht saftig und bissfest sein.

Für den Gemüse-Sud:
100 ml Apfelessig
100 ml weißer Balsamicoessig
10 Lorbeerblatt
15 Wacholderbeeren
10 Pimentkörner
1 EL Senfsaat
1-2 EL Zucker
1 TL Bunter Pfeffer
1 TL Salz

250 ml Wasser, Apfelessig, weißen Balsamicoessig, Lorbeer, Wacholder, Piment, Senfsaat, Zucker, Pfeffer und Salz in einen Topf geben. Die Mischung 5 kochen. Den Sud anschließend durch ein feines Sieb abseihen.

Für das Gemüse:
1 kleine Möhre
¼ Kohlrabi
¼ Fenchel
½ Staudensellerie
¼ Paprika
¼ Zucchini
¼ Bauerngurke
1 Radieschen
1 Röschen Blumenkohl
1 Röschen Brokkoli
1 rote Zwiebel
Gemüse-Sud, von oben
2-3 Zweige Dill

Gemüse putzen und gegebenenfalls schälen.
Zunächst das harte Gemüse in den heißen Sud geben und 5 Minuten garen. Den Topf vom Herd nehmen, das weichere Gemüse sowie Dill hinzufügen und 10–15 Minuten im heißen Sud ziehen lassen. Das Gemüse soll gegart, aber noch deutlich bissfest sein.
Anschließend das gesamte Gemüse aus dem Sud nehmen, gut abtropfen lassen und bestmöglich auf einer gefrorenen Platte abkühlen lassen.
Wichtig: Das Gemüse nicht im heißen Sud stehen lassen, da es sonst weitergart und seine Struktur verliert. Gemüse auf Eiswasser herunterkühlen.

Für das Würz-Öl:
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 Zitrone, Abrieb
100 ml hochwertiges Olivenöl
2 Zweige Thymian
1 kräftige Prise Salz

Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Chilischote der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben.
Knoblauch, Chili, etwas Zitronenabrieb, Olivenöl, Thymian und Salz verrühren und einige Minuten ziehen lassen.
Für ein intensiveres Aroma kann das Öl leicht erwärmt werden. Es darf jedoch nicht braten oder stark erhitzt werden.

Für die Tomaten-Frühlingszwiebel-Mischung:
10 Cocktailtomaten
2-3 Frühlingszwiebeln
Butter, zum Braten
Rapsöl, zum Braten
1 Zweig Thymian
1 Prise edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle

Cocktailtomaten halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Rapsöl, etwas Butter und Thymian in einer Pfanne erhitzen. Tomaten und Frühlingszwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze vorsichtig schmoren lassen. Mit Salz und einer kleinen Prise Paprikapulver würzen. Die Tomaten sollen weich werden, aber ihre Form behalten.

Für die Fertigstellung:
1-2 reife Avocados
Tomaten-Frühlingszwiebel-Mischung, von oben
Würz-Öl, von oben
Salz, aus der Mühle

Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Mit etwas Würz-Öl vermengen.

Avocadofruchtfleisch zunächst mit einer Gabel zerdrücken und anschließend nur kurz mit dem Stabmixer oder in einem Mixer vermengen. Etwas von der Tomaten-Zwiebel-Mischung unterheben.

Mit Salz und bei Bedarf mit etwas Sud des Gemüses abschmecken.

Für das Spiegelei:
6 Wachteleier
20 g geräucherter Speck
1 Prise edelsüßes Paprikapulver

Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne langsam knusprig braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Das ausgelassene Speckfett und einige Speckwürfel in der Pfanne belassen. Kleine runde Ausstechringe in die Pfanne setzen. Jeweils ein Wachtelei vorsichtig in einen Ring schlagen und zu kleinen Spiegeleiern braten. Die Eigelbe sollten möglichst leicht flüssig bleiben. Zum Schluss sehr wenig Paprikapulver oben drüber geben.

Für das Anrichten:
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die gerösteten Dinkelbrotscheiben großzügig mit der Avocado-Tomaten-Creme bestreichen. Speckwürfel und Wachteleier darauf verteilen. Das geschmorte Gemüse aus Tomaten und Frühlingszwiebeln locker danebenlegen, damit erkennbar ist, dass in der Avocadocreme auch Gemüse ist. Das erkaltete, gepickelte Gemüse mit Senfkörnern aus dem Sud dazu geben. Zum Schluss gegebenenfalls das Würz-Öl über das Gericht träufeln und mit Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.