

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. September 2026**
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Daniel Sens

Geschmorter Fenchel mit Kürbispüree, Rosmarin-Panko-Crunch und Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den geschmorten Fenchel:

½ Fenchel mit Grün
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fenchel halbieren und in einer schweren Bratpfanne auf der Schnittfläche in etwas Öl braten, bis diese goldbraun ist. Die Schnittfläche mit Salz würzen und den Fenchel im vorgeheizten Ofen fertiggar.

Für das Kürbispüree:

500 g Hokkaido-Kürbis
 1 Zwiebel
 1 EL Butter
 500 ml Sahne
 100 ml trockener Weißwein
 500 ml Gemüsefond
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden, in einem zweiten Topf anschwitzen und mit Weißwein ablöschen.

Kürbis putzen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. In den Topf geben und mit einer 50/50-Mischung aus Gemüsefond und Sahne aufgießen bis alles bedeckt ist. Kürbis kochen bis er weich ist, dann in ein hohes Gefäß abschöpfen. Mit einem Pürierstab pürieren und nach und nach Flüssigkeit aus dem Topf dazugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Zucker und Butter abschmecken.

Für den Fenchel-Orangen-Salat:

½ Fenchel mit Grün
 1 Orange, Filets & Saft
 1 rote Chilischote
 1 TL Dijonsenf
 1 TL körniger Senf
 1 EL flüssiger Honig
 2 EL Weißweinessig
 2 EL Olivenöl
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Orange schälen und die Filets herauslösen. Dabei den Saft auffangen.

Den Saft vom Rest der Orangen auspressen und in einer Schüssel sammeln. Zu dem Orangensaft beide Senfsorten, Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Zucker nach Geschmack hinzugeben, um eine Vinaigrette herzustellen. Fenchel und Chili in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Fenchel leicht salzen und das austretende Wasser wegschütten. Orangenfilets, Chili und Fenchel mischen und mit der Vinaigrette abschmecken. Mit dem Fenchelgrün dekorieren.

Für den Rosmarin-Panko-Crunch:

½ Zitrone, Abrieb
 100 g Pankomehl
 Olivenöl, zum Rösten
 2 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin fein hacken. Panko und Rosmarin in reichlich Olivenöl braten bis es goldbraun ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.