

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. September 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Jael Elsesser

Geschmorter Fenchel mit Zitronen-Bulgur, frittierten Kichererbsen und Dill-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle
 1 Zitrone, Scheiben
 75 ml Gemüsefond
 0,5 EL Apfelessig
 1 EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fenchel vierteln und in etwas Öl in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Zitrone in Scheiben schneiden und in der gleichen Pfanne von beiden Seiten anbraten. Die Zitronenscheiben entnehmen. Fenchel salzen und pfeffern und mit Gemüsefond und Apfelessig ablöschen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und bei niedriger Hitze für 15-20 Minuten dünsten lassen.

Für den Bulgur:

200 g Bulgur
 1 Schalotte
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 350 ml Gemüsefond
 1 EL Olivenöl
 1 TL gemahlener Kurkuma

Bulgur gründlich waschen, bis das Wasser klarer ist. Schalotte abziehen, sehr fein würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Knoblauch abziehen, fein hacken und mit anschwitzen. Die Schalotte und Knoblauch sollten glasig sein. Bulgur hinzugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsefond ablöschen, Kurkuma unterheben und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten garen. Vom Herd nehmen und einige Minuten quellen lassen. Abschließend Bulgur auflockern und Zitronensaft und -abrieb unterrühren.

Für die Kichererbsen:

100 g Kichererbsen, aus der Dose
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 1 TL Chilipulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in der Fritteuse auf 170 °C erhitzen.

Kichererbsen gut abspülen und gründlich abtrocknen. Wenn möglich, die dünne Haut an den Kichererbsen entfernen. Kichererbsen in der Fritteuse für 3-4 Minuten frittieren und dann abtropfen lassen. Mit Paprika, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dill-Öl:

1 Bund Dill
 100 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle

Die Stiele des Dills grob entfernen. Dill für etwa 5 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach in Eiswasser abschrecken. Dill ausdrücken, grob hacken und mit dem Öl und einer Prise Salz sehr fein pürieren und durch ein Passiertuch streichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.