

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. August 2025** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Harry Schüle

Grünkernfrikadellen mit Kartoffelsalat und Gurken-Quark

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

200 ml fein geschroteter Grünkern
 1 rote Paprikaschote
 1 Zwiebel
 1 Ei
 Butterschmalz, zum Braten
 200 ml Gemüsefond
 Sonnenblumenöl, zum Braten
 Paniermehl, zum Panieren
 1 TL gerebelter Majoran
 ½ TL Kreuzkümmel
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Grünkern zusammen mit dem Gemüsefond kurz aufkochen und dann weiter quellen lassen. Wichtig ist das genaue Verhältnis von Grünkern zu Fond, denn ansonsten halten die Frikadellen nicht in ihrer Form.

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln. Zwiebeln abziehen und ebenfalls fein würfeln. Paprika und Zwiebel in einer Pfanne in reichlich Öl andünsten. Das Ganze dann unter den gequellten Grünkern geben. Gewürze und Ei hinzugeben und vermengen. Frikadellen formen und beidseitig im Paniermehl wenden. Frikadellen in reichlich Butterschmalz und Sonnenblumenöl goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat:

5 kleinere festkochende Kartoffeln
 1 Zwiebel
 1 großer TL mittelscharfer Senf
 3 EL Brandweinessig
 3 EL Sonnenblumenöl
 5 Halme Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln mit Schale kochen.

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Schnittlauch fein schneiden. Zwiebel und Schnittlauch mit Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einer Salatsauce vermengen.

Die noch warmen Kartoffeln schälen und dann in Scheiben schneiden. Kartoffeln in die Schüssel geben und vorsichtig umrühren. So viel Wasser hinzugeben bis der Kartoffelsalat glänzt.

Für den Quark:

¼ Gurke
 ½ Zwiebel
 125 g Magerquark, aus mikrobiellem Lab
 1 großer EL Schmand, 24% Fett,
 1-2 Zweige Dill
 5 Halme Schnittlauch
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurken in kleine Stifte oder Quadrate schneiden. Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Beides mit dem Quark, Schmand, Salz, Pfeffer und Zucker mischen. Dill fein schneiden und unterrühren. Alles etwas ruhen bzw. ziehen lassen.

Für die Garnitur:

1-2 Zweige krause Petersilie

Gericht mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.