

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juni 2026
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Silke Kalien

Karotten-„Lachs“ mit Erbsen-Minz-Püree, Panko-Topping und Zitronen-Gel

Zutaten für zwei Personen

Für den Karotten-„Lachs“:

- 3-4 große Karotten
- ¼ Zitrone, Saft
- 2 EL Nori-Algen-Flocken
- 1 TL Ahornsirup
- ½ TL flüssiger Honig
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Olivenöl
- 3 Zweige Dill
- 1 Prise Rauchsatz
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten schälen und anschließend mit einem Sparschäler dünne Streifen herunterschneiden. In einem Topf mit kochendem Wasser kurz blanchieren und direkt eiskalt abschrecken.

Zitrone auspressen und ca. 2 Teelöffel Saft auffangen. Dill fein schneiden. Marinade aus allen Zutaten anrühren, Dill untermengen, mit Rauchsatz und Pfeffer würzen und die gegarten Karottenstreifen darin marinieren. Vor dem Servieren abtupfen.

Für das Erbsenpüree:

- 250 g TK-Erbesen
- ½ Zitrone, Saft
- 3 EL Olivenöl
- 2 Zweige Minze
- Salz, aus der Mühle

Erbesen kurz kochen und mit der gehackten Minze, ca. 2 Esslöffel Zitronensaft und Olivenöl pürieren. Mit Salz abschmecken. Abschließend durch ein feines Sieb streichen.

Für das Panko-Topping:

- 1 Zitrone, Abrieb
- Olivenöl, zum Rösten
- 50 g Panko
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 1 Zweig Thymian
- Salz, aus der Mühle

Panko in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl kross anrösten. Abrieb der frischen Zitrone und gehackte Kräuter hinzugeben und vermengen. Mit einer Prise Salz würzen.

Für das Zitronen-Gel:

- 3 Zitronen, Saft
- 2-3 TL Stärke
- 2 TL Zucker

Den Saft der Zitronen, Zucker, Stärke und etwas Wasser vorsichtig aufkochen und abkühlen lassen. Zum Portionieren in eine kleine Quetschflasche abfüllen und für die Garnitur beiseitestellen.

Für die Garnitur:

- 2 Zweige Dill

Dillspitzen zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.