

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2026 ▪**
Vorspeise mit Robin Pietsch



Melanie Barna

**Karotten-Paprika-Suppe mit gerösteten Haselnüssen,
Chili-Öl und Karotten-Paprika-Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für die Karotten-Paprika-Suppe:

3 Karotten
 1 rote Paprikaschote
 1 gelbe Paprikaschote
 1 längliche Tomate
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 ½ rote Chilischote
 1 L Gemüsefond
 1 EL Ahornsirup
 Ghee, zum Anbraten
 2 EL Olivenöl
 1 TL Currypulver
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL gemahlener Cayennepfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten schälen und in Würfel schneiden. Rote und gelbe Paprika halbieren. Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Tomate ebenfalls würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und die halbe Chilischote fein hacken. Ghee mit dem Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin glasig anschwitzen. Currypulver, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer hinzufügen und kurz mitrösten, bis die Gewürze aromatisch duften. Karotten, Paprika und Tomate zugeben und einige Minuten mit anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen und die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Anschließend die Suppe fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Ahornsirup, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Für das Chili-Öl:

½ Chilischote
 1 Knoblauchzehe
 100 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chili waschen, entkernen und grob hacken. Knoblauch abziehen und grob zerkleinern. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Mixer oder ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.

Für die gerösteten Haselnüsse:

100 g gehobelte Haselnüsse

Gehobelte Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze anrösten.

Für den Sojaquark:

250 g Sojaquark
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 1 ½ EL Olivenöl
 2 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie fein hacken. Sojaquark mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl in einer Schüssel glatt verrühren. Petersilie unterheben. Sojaquark mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Für den Karotten-Paprika-Salat:

1 Karotte
½ rote Paprikaschote
1 kleine rote Zwiebel
½ Zitrone, Saft
1 EL Ahornsirup
3 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL italienische Kräuter
Salz, aus der Mühle

Karotte schälen und grob raspeln. Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden.

Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl und Gewürze verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karottenraspel, Paprikastreifen und Zwiebel mit dem Dressing vermengen und kurz ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Für die Garnitur:

60 g Granatapfelkerne
2 Zweige glatte Petersilie

Karotten-Paprika-Suppe in tiefe Teller oder Schalen füllen. Die gerösteten Paprikawürfel, Haselnüsse und Granatapfelkerne mittig darauf verteilen. Sojaquark auf die Suppe geben und mit frisch gehackter Petersilie garnieren. Nach Belieben mit etwas Chili-Öl beträufeln. Karotten-Paprika-Salat separat dazu servieren.