

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juli 2025**
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Hans-Jürgen Schrubba

Kartoffel-Bowl mit Apfel, Gurke, Petersilien-Joghurt und Nuss-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffel-Bowl:

600 kg festkochende Kartoffeln
½ Gurke
2 Lauchzwiebeln
1 rote Peperoni
1 rote Zwiebel
1 Apfel, Elstar
1 TL mittelscharfer Senf
2 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
Pflanzenöl, zum Braten
1 Prise rosenscharfes Paprikapulver
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Salzwasser in einer Pfanne zum Kochen bringen.

Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffelwürfel für ca. 2 Minuten in das kochende Salzwasser geben und anköchen.

Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, in feine halbe Ringe schneiden, zusammen mit den Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und mit Essig, Olivenöl, Senf, Gewürzsalz und Zucker abschmecken. Alles gut vermengen.

Kartoffeln abgießen und anschließend in heißem Öl für ca. 6 Minuten kräftig anbraten. Mit Paprikapulver und Salz würzen. Lauchzwiebeln und Peperoni in feine Ringe und den Apfel in dünne Stifte schneiden.

Für das Dressing:

150 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
5 Zweige glatte Petersilie
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Petersilie hacken und alle Zutaten miteinander vermengen. Mit Salz und Olivenöl abschmecken.

Für den Nuss-Crunch:

80 g Studentenfutter

Rosinen beiseitestellen, Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Griechischen Joghurt großzügig auf zwei Tellern verteilen. Kartoffeln auf den Joghurt geben. Den Gurkensalat seitlich auf den Kartoffelwürfeln anrichten, Apfelstifte, Lauchzwiebeln und Peperoni on top geben und zum Schluss mit Nuss-Crunch garnieren.