

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. August 2026 ▪**  
**Vegetarische Küche mit Johann Lafer**



**Dariusz Wieczorek**

**"Barszcz": Klare Rote-Bete-Suppe mit Dill-Öl und  
Pfannenbrot mit Avocado-Apfel-Tatar**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

500 g rohe Rote Bete  
 1 kleine Karotte  
 1 kleines Stück Sellerie  
 1 kleine Petersilienwurzel  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ Zitrone, Saft  
 100 ml Rote-Bete-Direktsaft  
 1 TL neutrales Öl  
 2 Zweige Dill  
 1 Lorbeerblatt  
 3-4 Pimentkörner  
 1 Prise Majoran  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Bete und das übrige Gemüse schälen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Öl farblos anschwitzen. Das Gemüse kurz mitdünsten, sofort mit 1 EL Zitronensaft ablöschen und 800 ml kochendes Wasser angießen. Lorbeerblatt, Pimentkörner und Dillstiele dazugeben, die Hitze sofort reduzieren und nur sanft simmern lassen. Den Topf vom Herd ziehen, Majoran einstreuen, den Rote-Bete-Saft zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Barszcz durch ein feines Sieb in eine Kanne gießen.

**Für das Öl:**

½ Bund Dill  
 100 ml Rapsöl  
 1 Prise Salz

½ Bund Dill hacken und für das Tatar zur Seite legen. Restlichen Dill mit Rapsöl und Salz in einem hohen Becher etwa 2 Minuten sehr fein pürieren. Durch ein feines Sieb oder Tuch in ein Kännchen abgießen.

**Für das Tatar:**

1 große, reife Avocado  
 1 kleine rote Zwiebel  
 1 kleiner, säuerlicher Apfel  
 1 Zitrone, Saft  
 1 TL Pflanzenöl  
 2 EL flüssiger Honig  
 Gehackten Dill, von oben  
 Salz, aus der Mühle  
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen. Avocado entkernen. Avocado, Apfel und Zwiebel in exakte, feine Würfel schneiden. Avocadowürfel sofort mit Zitronensaft mischen. Apfel, Zwiebel, gehackten Dill und Öl unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

**Für das Pfannenbrot:**

180 ml Buttermilch  
 250 g Weizenmehl  
 1 TL Natron  
 Salz, aus der Mühle

Buttermilch, Mehl, Natron und Salz zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In vier flache, etwa 1,5 cm dicke Fladen formen und kurz ruhen lassen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Fladen bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten pro Seite goldbraun backen, bis sie aufgehen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.