

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 27. Mai 2026** ▪  
**Vegetarische Küche mit Johann Lafer**



**Gundula Köppen**

**Linsen-Aprikosen-Suppe mit geröstetem Pita, Kräuter-Joghurt und Käse-Chip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

125 g rote Linsen  
 1 mittelgroße Möhre  
 200 g passierte Tomaten, aus der Dose  
 1 mittelgroße Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Saft & Abrieb  
 100 g Softaprikosen  
 1 EL Olivenöl  
 1 EL Butter  
 1 EL schwarzer Sesam  
 ½ TL Chiliflocken  
 1 Prise Zucker  
 1 TL geräuchertes Paprikapulver  
 1 TL Kreuzkümmel  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Möhre schälen und klein schneiden. Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Linsen und Chili zum Gemüse geben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Tomaten und etwa 200 ml Wasser hinzugeben. Alles aufkochen lassen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Aprikosen fein hacken, in die Suppe rühren und ca. 10 Minuten weiterköcheln lassen. Suppe mit einem Pürierstab pürieren.

Linsensuppe mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und 1 Prise Zucker sowie Zitronensaft und -abrieb abschmecken. Mit schwarzem Sesam bestreuen.

**Für das Pitabrot:**

1 Pitabrot  
 Butter, zum Anbraten

Pita in einer Pfanne mit Butter rösten.

**Für den Joghurt:**

2 Frühlingszwiebeln  
 150 g griechischer Joghurt  
 2 EL Olivenöl  
 3 Zweige krause Petersilie  
 3 Zweige Dill  
 ¼ Bund Schnittlauch  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter hacken. Frühlingszwiebeln fein schneiden. Joghurt mit Kräutern, etwas Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen.

**Für den Käse-Chip:**

50 g italienischer Hartkäse, mit mikrobiellem Lab

Käse reiben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Geriebenen Käse in ca. 1-2 TL kleinen Häufchen auf dem Backpapier verteilen.

**Für die Garnitur:**

5 Blätter Babyspinat  
 Neutrales Öl, zum Anbraten

Babyspinat kurz in einer Pfanne mit Öl frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.