

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. März 2026** ▪
Vorspeise mit Zora Klipp



Karin Kool

**Linsensuppe mit Pinienkernen und Blätterteig-
Knusperstange**

Zutaten für zwei Personen

Für die Linsensuppe:

200 g rote Linsen
 1 große Karotte
 1 mittelgroße festkochende Kartoffeln
 ½ Stange Porree
 1 rote Zwiebeln
 1 Knoblauchzehen
 1 cm Ingwer
 ½ Limette, Saft
 100 ml Kokosmilch
 500 ml Gemüsefond
 1 EL Kokosöl
 2 TL Kurkuma
 1 TL Ras-el Hanout
 Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Linsen unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Karotten und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken oder reiben.

In einem großen Topf das Kokosöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze kurz anschwitzen, bis sie duften. Kurkuma und Ras-el Hanout hinzufügen und kurz mitrösten, damit sich die Aromen entfalten. Karotten, Kartoffeln und Porree in den Topf geben, die Linsen hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Gemüsefond ablöschen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind. Kokosmilch unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Nach Belieben die Suppe kurz pürieren, um eine cremige Konsistenz zu erhalten, oder stückig servieren. Mit einem Spritzer Limettensaft abschmecken und mit Kräutern garnieren.

Für das Basilikum-Pesto:

1 Knoblauchzehe
 20 g Parmesan
 50 ml Olivenöl
 30 g Basilikumblätter
 15 g Pinienkerne
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Basilikumblätter grob hacken und zusammen mit Parmesan, Pinienkernen, Knoblauch und Olivenöl in einem Mixer oder Mörser zu einer cremigen Paste verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und optional einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Für die Blätterteigstangen:

½ Rolle Blätterteig
 2 Eier
 80 g mittelalter Gouda
 Basilikum-Pesto, von oben
 4 EL Tomatenmark
 4 EL weißer Sesam
 2 TL edelsüßes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gouda reiben. Blätterteig ausrollen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen. Blätterteig der Länge nach in gleichmäßige Streifen schneiden. Jeden Streifen mit dem Tomatenmark und Basilikum-Pesto bestreichen und den geriebenen Gouda darüber streuen. Die Streifen zu Stangen aufrollen oder flach lassen, je nach gewünschter Form. Die Stangen mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit weißem Sesam bestreuen. Blätterteigstangen im vorgeheizten Ofen etwa 15–20 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Für die Garnitur: Pinienkerne in der Pfanne rösten. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und hacken. Gericht mit Pinienkernen, Kräutern und Balsamicocreme garnieren.

- 1 EL Balsamicocreme
- 2 EL Pinienkerne
- 2 Halme Schnittlauch
- 2 Zweige krause Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.