

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. September 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Michael Möller-Krächan

Mediterrane Mangold-Wickel mit Taboulé

Zutaten für zwei Personen

Für die Mangold-Wickel:
 6-8 große Mangoldblätter

Einen Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Mangoldblätter blanchieren und den Stiel flach abschneiden.
 Trockentupfen.

Für die Füllung:
 4-6 eingelegte Paprika, aus dem Glas
 2 getrocknete Tomaten in Öl
 10 schwarze, entsteinte Oliven
 10 grüne, entsteinte Oliven
 1 Knoblauchzehe
 1 mittelscharfe Chilischote
 250 g Schafskäse, mit mikrobiellem Lab
 2 EL Pinienkerne
 1 TL Kräuter der Provence
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schafskäse in einer Schüssel cremig zerdrücken. Paprika, Tomaten und Oliven klein schneiden und zugeben. Pinienkerne hacken und ebenfalls unterheben. Knoblauch abziehen, zerdrücken und ebenfalls unterheben. Masse mit Salz und Pfeffer sowie Kräuter der Provence abschmecken. Chilischote fein hacken und Masse damit abschmecken.

Für die Fertigstellung:
 Butterschmalz, zum Braten

Mangoldblätter mit der Füllung füllen, aufrollen und mit Küchengarn zu Wickeln binden. Wickel in Butterschmalz anbraten und im heißen Ofen fertiggar.

Für den Salat:
 100 g Instant-Couscous
 1 rote Paprikaschote
 12 Kirschtomaten
 10 grüne, entsteinte Oliven
 1 Zitrone, Saft
 40 g Butter
 100 ml Gemüsefond
 2 EL Honig
 Olivenöl, zum Marinieren
 2 EL Rosinen
 1 Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Acht bis zehn Tomaten mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen leicht schmoren lassen.

Gemüsefond aufkochen, dann Couscous einrühren. Von der Hitze nehmen und Butter unterrühren.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien. Paprika, restliche Tomaten, Oliven, Rosinen, Petersilie und Minze klein schneiden und unterheben.

Zitrone auspressen, mit Honig vermischen und ebenfalls unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.