

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. April 2026** ▪  
**Vegetarische Küche mit Mario Kotaska**



**Marita Dinger**

**Mediterranes Gemüse-Ragout mit Ofenkartoffeln und Tsatsiki**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Gemüse-Ragout:**

- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 kleine Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Fenchelknolle
- 2 Stangensellerie
- 2 EL entsteinte, grüne Oliven
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml gehackte Tomaten
- 100 ml passierte Tomaten
- Trockener Rotwein, zum Ablöschen
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Tomatenmark
- Olivenöl, zum Anbraten
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 2 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Basilikum
- Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
- Chilipulver, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Ofenkartoffeln:**

- 10 Drillinge
- Olivenöl, zum Bepinseln
- Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für das Tsatsiki:**

- 1 Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Quark
- 50 g Naturjoghurt
- 100 ml Sahne
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Paprika, Zucchini, Aubergine und Fenchel in kleine Stücke schneiden. Kräuter klein zupfen.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Gemüse hinzugeben. Mit Wein ablöschen. Gehackte und passierte Tomaten hinzugeben. Gezupfte Kräuter ebenfalls hinzugeben. Das Ragout ca. 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Oliven ggf. halbieren und zum Ragout geben. Mit den Gewürzen abschmecken.

Drillinge mit Schale halbieren, würzen und Öl hinzugeben. Im Backofen ca. 15 Minuten backen. Kartoffeln zwischendurch wenden.

In einer Schüssel Quark, Sahne und Joghurt cremig rühren.

Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch pressen. In die Quarkmischung rühren und mit ausgepresstem Knoblauch und Salz abschmecken. In einem kleinen Schälchen servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.