

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juli 2026 ▪**
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Katrin Ostertag-Hefter

Ofen-Süßkartoffel mit Mango, Ziegenkäse, Schnittlauch-Joghurt und Süßkartoffel-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffeln:

3 mittelgroße Süßkartoffeln
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 240 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln in Spalten schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und mit der Schale nach unten auf einem Backblech geben. Bei 240 Grad für ca. 20-25 Minuten in den Ofen schieben.

Für die Toppings:

6 Frühlingszwiebeln
 1 rote Chilischote
 1 Mango
 80 g Ziegenweichkäse-Rolle, ohne Rinde, mit mikrobiellem Lab
 Olivenöl, zum Braten
 Balsamicocreme, zum Beträufeln
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln putzen und der Länge nach halbieren schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, ggf. vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in Ringe schneiden.

Öl erhitzen und die Frühlingszwiebeln und Chili darin ca. 5-6 Minuten anschwitzen. Dann alles als Topping über die Kartoffeln geben.

Mango von Schale und Kern befreien und das Fruchtfleisch klein schneiden. Ebenfalls als Topping für die Kartoffel nutzen. Alles mit Balsamicocreme beträufeln und zum Schluss Ziegenkäse darüber bröseln. Mit Fleur de Sel würzen.

Für den Joghurt:

200 g Griechischer Joghurt, 10% Fett
 1 Amalfi-Zitrone, Abrieb & Saft
 1-2 EL Olivenöl
 1 Bund Schnittlauch
 1-2 Prisen Sumach
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und sehr fein schneiden. Mit Joghurt, Öl, Salz und Pfeffer mischen und in einem Schälchen anrichten. Mit Sumach bestreuen.

Für die Süßkartoffel-Chips:

1 schöne, große orangefleischige Süßkartoffel
 Pflanzenöl, zum Frittieren
 1 Prise Piment d'Espelette
 Fleur de Sel, zum Würzen

Süßkartoffel in gleichmäßige, dünne Scheiben schneiden und im heißen Fett frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Piment d'Espelette und Fleur de Sel würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.