

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Oktober 2026 ▪**
Tagesmotto „Panierungen“ mit Cornelia Poletto



Werner Heim

**Panierte Schwarzwurzel mit zweierlei Mayonnaise,
Pfannbraten und herbstlichem Wildkräuter-Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für die panierte Schwarzwurzel:

500 g Schwarzwurzeln, ca. 4-5 Stangen
 ½ Zitrone, Saft
 1 Ei, Größe M
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 80 g Semmelbrösel
 60 g Weizenmehl, Type 405
 ½ TL Cayennepfeffer
 1 TL Salz

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und schälen. Geschälte Wurzeln sofort in eine Schüssel mit einem Liter Wasser und Zitronensaft legen, damit sie nicht dunkel werden. Anschließend die Schwarzwurzeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser etwa 15-20 Minuten blanchieren, bis sie knapp weich sind. Abgießen, kurz abkühlen lassen und schräg in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Mehl mit Cayennepfeffer vermengen. Schwarzwurzelstücke zunächst im Mehl wenden, anschließend durch das verquirlte Ei ziehen und rundherum mit Semmelbröseln panieren. Pflanzenöl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf etwa 170-175 °C erhitzen. Schwarzwurzel portionsweise goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Für die zweierlei Mayonnaise:

½ Zitrone, Saft
 1 Ei, Größe M
 ½–1 TL Wasabipaste
 ½ TL mittelscharfer Senf
 120 ml neutrales Pflanzenöl
 2 Zweige glatte Petersilie
 2 Zweige Dill
 1 Zweig Rosmarin
 4 Halme Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei, Senf und einem Teelöffel Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben. Pflanzenöl langsam unter ständigem Mixen mit dem Stabmixer einarbeiten, bis eine cremige und gebundene Mayonnaise entsteht. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mayonnaise auf zwei Schälchen verteilen. Für die Kräuter-Variante Petersilie, Schnittlauch, Dill und Rosmarin fein hacken und unter eine Hälfte der Mayonnaise rühren. Mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls etwas Zitronensaft abschmecken. Für den Wasabi-Variante Wasabipaste unter die zweite Hälfte der Mayonnaise rühren. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

Für den Wildkräuter-Salat:

80 g Wildkräuter
 ½ rote Zwiebel
 ½ Apfel, säuerliche Sorte
 ½ Zitrone, Saft
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 TL Honig
 1 EL Apfelessig
 3 EL Olivenöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräuter verlesen, grobe Stiele entfernen und gründlich waschen. Anschließend trocken schleudern. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Apfel vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Senf, Honig, Apfelessig und Zitronensaft miteinander verrühren. Olivenöl langsam einarbeiten und das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Wildkräuter, Zwiebel und Apfel kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen.

Für das Kräuter-Pfannenbrot:

1 EL Olivenöl + Olivenöl, zum
Ausbacken
150 g Weizenmehl, Type 405
1 TL Backpulver
1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Rosmarin
½ TL getrockneter Oregano
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mehl und Backpulver vermengen. Etwas Wasser, Olivenöl, Kräuter, Salz und Pfeffer dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Teig in vier Portionen teilen. Jeweils eine Portion in eine mit etwas Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und mit einem Löffel zu einem dünnen Fladen drücken. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

Für die Garnitur:

4 Blätter Kopfsalat

Salat als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.