

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. Oktober 2025 ▪
Vegetarische Küche mit Robin Pietsch**



Margarete Krämer-Of

**Panierte Spitzpaprika mit andalusischer Sauce,
Kurkuma-Kartoffeln und geschmorten Cocktailltomaten**

Zutaten für zwei Personen

Für die Spitzpaprika:

4,5 mittelgroße, sehr reife Spitzpaprika
2 Limetten, Abrieb
2 Eier
300 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl
50 g heller und dunkler Sesam
50 g Mehl
50 g Panko
8 Kaffirlimettenblätter
1 EL Noriflocken
1 TL Meersalzflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Paprikaschoten 5-7 cm senkrecht aufschneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 16 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Herausnehmen und in einen Gefrierbeutel geben. Nach einigen Minuten vorsichtig die Haut von den Schoten abziehen, ohne den Stiel zu entfernen. Die halbe Spitzpaprika für die Sauce beiseitelegen. Möglichst auch die Kerne in der Paprika entfernen. Die Paprika unter fließendem Wasser ausspülen, dann abtrocknen. Gut salzen.

Eine Panierstraße vorbereiten. Dafür eine Schale mit dem Mehl und 1 TL Meersalzflocken, eine Schale mit den aufgeschlagenen Eiern und eine Schale mit dem Sesam, dem Panko, den Noriflocken und den Kaffirlimettenblättern (von Stielen befreit und sehr fein gehackt) aufstellen. Paprika panieren.

Öl in der Pfanne oder der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen und die Paprika nach und nach ausbacken bis sie goldgelb sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Limettenschale darüber reiben. Mit Limettenspalten servieren.

Für die Sauce:

½ Spitzpaprika, von oben
1 TL Kapern
1 rote Chilischote
1 große Knoblauchzehe
½ Limette, Saft & Abrieb
1 Ei
½ TL mittelscharfer Senf
100 ml Sonnenblumenöl
1 Prise Fleur de Sel
Pul Biber, zum Abschmecken
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
Paradieskörner, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die halbe geröstete Paprika (von oben) grob würfeln, in ein schmales, hohes Gefäß geben und pürieren.

Chili fein hacken. Knoblauch abziehen und reiben.

Chili, Knoblauch, Kapern, Limettensaft, Limettenabrieb, Ei und Senf zur Paprika geben. Kurz mixen. Dann Öl dazugeben und zu einer feinen Sauce mixen. Mit allen Gewürzen abschmecken.

Für die Kurkuma-Kartoffeln:

10 kleine Kartoffeln
50 g Butter

1 EL gemahlener Kurkuma
Salzflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und mit dem Kurkuma in kochendem Salzwasser in einem kleinen Topf garen. Anschließend die Kartoffeln kurz in Butter schwenken. Etwas pfeffern und Salzflocken darüber streuen.

Für die Cocktailtomaten:

6 Cocktailtomaten mit Strunk,
zusammenhängend

Cocktailtomaten im Ofen ca. 10 Minuten garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.