

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. September 2026 ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Laura Maurischat

Panierter Feta mit Rote-Bete-Orangen-Salsa, marinierten Rote-Bete-Scheiben, Rucola und gerösteten Haselnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Vinaigrette und das Gemüse:

4 Kugeln vorgegarte, vakuumierte Rote Bete
 100 g Rucola
 1 Orange, Saft & Abrieb
 2 EL Olivenöl
 2 TL Senf
 2 TL Ahornsirup
 1 EL Apfelessig
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Orangenschale abreiben, Orange auspressen und Saft und Abrieb mit Olivenöl, Senf, Ahornsirup und Apfelessig zu einer Vinaigrette vermengen. 4 EL Vinaigrette beiseitelegen. Rote Bete in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Rote Bete in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette übergießen. Einige Minuten marinieren lassen.

Rucola später beim Anrichten auf die Rote-Bete-Scheiben geben und mit der übrigen Vinaigrette beträufeln.

Für die Salsa:

2 Kugeln vorgegarte, vakuumierte Rote Bete
 1 Schalotte
 1 Peperoni
 ½ Apfel
 1 Orange, Filets
 1 Zitrone, Saft
 Salz, aus der Mühle

Apfel entkernen. Orange schälen und filetieren. Schalotte abziehen.

Orange, Rote Bete, Apfel und Schalotte in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Jje nach Schärfe 2-3 Ringe Peperoni ganz klein schneiden und mit dem Saft von einer halben Zitrone ebenfalls in die Schüssel geben. Mit Salz abschmecken.

Für die Orangenfilets:

1 Orange, Filets
 2 EL Butter
 2 EL von der Vinaigrette, von oben
 2 EL Ahornsirup

Butter und Ahornsirup in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Orange schälen und die Filets zwischen den Trennwänden heraus schneiden. Filets und Vinaigrette mit in den Topf geben und bei mittlerer Hitze je 1-2 Minute pro Seite karamellisieren lassen.

Für den Feta:

1 Orange, Abrieb
 2 Feta, à 150 g
 2 Eier
 50 g Mehl
 50 g Semmelbrösel
 10 EL neutrales Pflanzenöl

Feta trockentupfen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbrösel aufbauen. Feta erst in Orangenabrieb, dann in Mehl, dann in dem Ei und abschließend in den Semmelbrösel wenden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und den Feta von jeder Seite ca. 2 Minuten knusprig braten. Aus der Pfanne holen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

4 EL Haselnüsse

Haselnusskerne auf einem Backblech für ca. 10 Minuten rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.