

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



Maria Stauber

**Paprikasuppe rot & gelb mit Ricotta-Nocke und
Sesamstange**

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

¾ gelbe Paprikaschote
 ¾ rote Paprikaschote
 ½ Zwiebel
 1 kleine Knoblauchzehe
 ¼ Zitrone, Saft, ca. 1-2 TL
 40 ml Sahne
 1 TL flüssiger Honig
 300 ml Gemüsefond
 2 EL Olivenöl
 2 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprika entkernen und jeweils in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.

In zwei Töpfen jeweils die Hälfte von der Zwiebel anschwitzen, dann in einem Topf die gelbe und in dem anderen die rote Paprika mitrösten. Knoblauch aufteilen, ebenfalls jeweils dazugeben und kurz mitrösten.

Nun jeweils mit der Hälfte Fond und Sahne aufgießen, ca. 1 TL Zitronensaft und ½ TL Honig einrühren und salzen.

Je einen Rosmarinzwig dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Rosmarinzwige wieder entfernen und die Suppen fein pürieren und noch einmal abschmecken.

Für die Ricotta-Nocken:

½ Zitrone, Abrieb
 1 Ei
 50 g Ricotta
 12 g Parmesan
 1 EL Mehl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei verquirlen und Parmesan reiben. Ricotta mit Parmesan, Mehl und 1-2 EL von dem verquirlten Ei vermischen und mit den Gewürzen sowie etwas Zitronenschale abschmecken.

Das restliche Ei für die Sesamstange verwenden.

Ricottamasse 10 Minuten ziehen lassen. Wasser aufkochen und salzen.

Mit zwei Löffeln Nocken formen und in das Wasser gleiten lassen. Etwa 10 Minuten zart wallend köcheln lassen.

Für die Sesamstange:

1 Rolle Blätterteig
 Verquirltes Ei, von oben
 1 TL heller Sesam
 1 TL schwarzer Sesam
 Salz, aus der Mühle

Blätterteig ausrollen und in ca. 3 cm breite Streifen schneiden.

Streifen mit dem verquirlten Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Anschließend eindrehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Noch einmal mit Ei bestreichen, mit Sesam bestreuen und leicht mit salzen. Ca. 10 Minuten backen bis die Stangen eine goldbraune Farbe haben.

Für die Garnitur:

1 Beet Gartenkresse

Einen Suppenteller vorsichtig jeweils zur Hälfte mit der gelben und der roten Suppe befüllen. Dann in die Mitte eine Ricotta-Nocke setzen und diese mit Kresse garnieren. Die Sesamstange quer über den Tellerrand legen und die Suppe servieren.