

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. März 2026** ▪
Leibgericht mit Viktoria Fuchs



Svenja Weckenmann

Pfannkuchen mit veganer „Hack“-Lauch-Füllung und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Pfannkuchen:

2 Eier
 200 ml Milch
 60 ml Sprudelwasser
 Pflanzenöl, zum Braten
 200 g Weizenmehl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit Milch glattrühren. Ei und eine Prise Salz dazugeben und anschließend Sprudelwasser hinzufügen, bis der Teig die gewünschte Konsistenz hat. Den Teig ca. 20 Minuten kaltstellen. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser hinzugeben.

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Speiseöl auf mittlere bis hohe Temperatur erhitzen. Mit einer Schöpfkelle eine Kelle Teig in die Pfanne geben und die Pfanne kurz in jede Richtung schwenken, um den Teig zu verteilen. Den Pfannkuchen von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten goldbraun ausbacken. Den restlichen Teig genauso ausbacken.

Für die Sauce:

60 g feines, trockenes Sojagranulat
 150 g braune Champignons
 1 kleine Stange Lauch
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 200 ml Sojasahne
 80 ml trockener Weißwein
 200 ml Gemüsefond
 1 EL Sojasauce
 Rapsöl, zum Braten
 Muskatnuss, zum Reiben
 ½ TL getrockneter Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sojagranulat mit 100 ml erhitztem Gemüsefond bedecken und 5 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die übrige Flüssigkeit von dem Sojagranulat bei Bedarf abgießen. Öl in einer Pfanne vorheizen und das Sojagranulat anbraten, bis es leicht braun ist. Dann wieder aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln und Knoblauch mit getrocknetem Thymian 3-4 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Champignons dazugeben und braten, bis die Flüssigkeit ausgetreten ist und sie anfangen zu bräunen. Lauch dazugeben und einige Minuten mit dünsten. Sojagranulat wieder dazu geben, mit Sojasauce und Weißwein ablöschen, kurz einreduzieren lassen. Gemüsefond dazugeben und 4-5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Temperatur reduzieren und die Sojasahne dazugeben. Auf niedriger Temperatur bis zum Servieren etwas reduzieren lassen.

Für den Salat:

1 Salatgurke
 1 Schalotte
 1 TL mittelscharfer Senf
 1 EL flüssiger Honig
 3 EL Walnussessig
 2 EL Olivenöl
 2 Zweige Dill
 Salz, aus der Mühle

Gurke mit einem Hobel in dünne Scheiben hobeln oder mit dem Messer sehr dünn schneiden. Die Scheiben in ein Sieb geben, salzen und ca. 25 Minuten entwässern. Dill hacken. Schalotte abziehen und fein schneiden. Essig, Öl, Senf sowie Honig in eine Schüssel geben und miteinander verrühren, bis sich die Zutaten verbunden haben. Den gehackten Dill unterrühren.

Die gut abgetropften Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Bund Schnittlauch

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Gericht damit garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.