

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. März 2025** ▪
Vegetarische Küche mit Viktoria Fuchs



Anja Crhak

„Peruanische Causa“: Süßkartoffelstampf mit Quinoa, gegrillter Avocado, gepickelten roten Zwiebeln, Sour Cream und Mais-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die gepickelten roten Zwiebeln:

1 rote Zwiebel
 1-2 Limetten, Saft & Abrieb
 1 Prise Zucker
 1 Prise Salz

Die Zwiebel abziehen, halbieren und dann in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Schale der Limette in einen tiefen Teller reiben und für die Avocado beiseitestellen. Saft der Limetten auspressen und mit den Zwiebeln, dem Zucker und dem Salz in einer kleinen Schale mischen. Zwiebeln im Limettensaft ziehen lassen.

Für den Quinoa:

75 g Quinoa
 1 milde frische rote Chilischote
 1 Limette, Zeste
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Quinoa dazugeben. Ca. 2 Minuten farblos dünsten und dann mit Wasser bedecken. Zwei dünne Zesten von der Limettenschale herunterschneiden und zum Quinoa geben. Mit Salz würzen, Deckel auf den Topf setzen und bei niedriger Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Am Ende mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Süßkartoffelstampf:

1 Süßkartoffel, à ca. 500 g
 Ca. 10 g frischer Kurkuma
 Ca. 10-20 ml Sahne
 1 kleines Stück Butter
 100 ml Gemüsefond
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen und Kurkuma reiben. Süßkartoffel in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Süßkartoffel und Kurkuma dazugeben und ca. 2 Minuten ohne Farbe rösten. Mit Salz würzen und bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten schmoren, bis die Süßkartoffel weich ist. Gelegentlich mit etwas Gemüsefond ablöschen und umrühren. Wenn die Süßkartoffel weich ist, alles mit einer Gabel zerdrücken. Mit Sahne, Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gegrillte Avocado:

1 feste mittelreife Avocado
 1 Limette, Zeste
 1-2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Avocado halbieren und den Kern entfernen. Avocado in der Schale in 4 Keile pro halber Avocado schneiden. Keile mit einem Löffel aus der Schale heben. Avocadokeile auf den Teller mit der geriebenen Limettenschale legen. Avocado salzen und mit dem Olivenöl marinieren. Avocado in einer Grillpfanne von jeder Seite ca. 2 Minuten grillen. Am Ende mit dem Limettensaft von den Zwiebeln ablöschen.

Für die Sour Cream:

½ Knoblauchzehe
 1 Limette, etwas Saft
 50 g Crème fraîche
 50 g griechischer Joghurt
 Olivenöl, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche und Joghurt vermischen. Knoblauch abziehen, pressen und dazugeben. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Für die Mais-Chips: Maismehl, Weizenmehl, 115 ml Wasser, Öl und Salz mischen und mit den Händen oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Falls er zu trocken ist noch etwas Wasser nachgießen.
110 g Maismehl
80 g Weizenmehl
5 g Öl
Öl, zum Frittieren
1 Prise Salz
Teig in Frischhaltefolie ca. 10 Minuten ruhen lassen.
Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Dann mit einem Messer oder dem Pizzaschneider in kleine Dreiecke oder Rauten schneiden. In heißem Fett frittieren. Von jeder Seite ca. 2 Minuten. Nicht zu dunkel werden lassen. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für die Garnitur: Koriander und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Beides grob klein schneiden. Alles in einem Ausstechring anrichten. Zuerst den Süßkartoffelstampf hineingeben, darüber Quinoa, darauf Sour Cream. Jeweils vier Avocadokeile darauf geben. Dann die Zwiebeln auf der Avocado verteilen und mit den Kräutern und Mais-Chips garnieren und servieren.
½ Bund Koriander
½ Bund glatte Petersilie