▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. Januar 2023 ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner

Annemie Schütt

Oliviersalat mit Jackfrucht und Quark-Nuss-Brötchen

Zutaten für zwei Personen

Für die Mayonnaise:
100 ml Sojadrink, zimmerwarm
12 g Senf
1 EL Apfelessig
2 Prisen Kala Namak
150 ml Rapsöl
40 g Tomatenmark
1 TL Nori-Algenpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Sojadrink zusammen mit Senf, Apfelessig und Kala Namak in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Dann Rapsöl langsam und tröpfchenweise hinzufügen bis eine schöne Emulsion entstanden ist.

Tomatenmark und Algenpulver dazugeben und nochmals kurz mixen. Die Mayonnaise in eine große Schüssel füllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Anschluss bis zur weiteren Verarbeitung in den Kühlschrank stellen.

Für den Salat:
225 g Jackfrucht in Salzlake, aus der Dose
200 g Kartoffeln
200 g Bohnen
200 g Karotten
200 g Erbsen
50 g Frühlingszwiebeln
2 EL Tamari
1 EL Yaconsirup
3 TL Nori-Algenpulver
1 TL Natron
1 EL Dill
Erdnussöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Bohnen würfeln. Jackfrucht in kleine Stücke zupfen, in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Natron einrühren und 15 Minuten ziehen lassen. Dann über einem Sieb gießen, spülen und abtropfen lassen.

Kartoffelwürfel in Salzwasser aufkochen und in ca. 8 Minuten garen. Dann über einem Sieb abgießen, abtropfen und ausdämpfen lassen. In gleicher Weise die restlichen Gemüsesorten zusammen garen.

Die abgetropfte Jackfrucht kräftig mit der Hand auspressen, eine Pfanne mit Erdnussöl erhitzen und die Jackfrucht darin 3-4 Minuten braten. Mit Tamari und Yaconsirup anlöschen, Algenpulver dazugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und zusammen mit dem gekochten Gemüse zur Mayonnaise in die Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Jackfrucht unterheben.

Für die Brötchen:
200 g Dinkelvollkornmehl
80 g Dinkelmehl
250 g Quark
1 Ei
1½ TL Salz
1 Pck. Backpulver
100 g Pekannüsse
Neutrales Öl, zum Anbraten

Alle Zutaten miteinander vermengen und zu kleinen Teiglingen formen. Brötchen im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten backen. Im Anschluss halbieren und in der Pfanne in etwas Öl knusprig anbraten.

Für die Garnitur:
2 Zweige Dill

Dill klein schneiden. Oliviersalat auf den Nuss-Brötchen platzieren und mit Dill garniert servieren.