

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



Bianca Beckmann

**Burrito Bowl mit pochiertem Ei, Guacamole,
Tortillastreifen und Baked Beans**

Zutaten für zwei Personen

Für die Guacamole:

1 reife Avocado
 1 Zitrone, Saft
 ¼ Bund Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado, Koriander und Zitronensaft in einen Rührbecher geben und fein pürieren. Mus mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Baked Beans:

240 g Kidneybohnen, aus der Dose
 1 Tomate
 1 EL Butter
 1 EL Tomatenmark
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen. Tomate waschen und in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Bohnen mit Tomatenmark unter Rühren ca. 5 Minuten braten. Tomatenwürfel unterrühren, Mix mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt beiseitestellen.

Für die pochierten Eier:

4 Eier
 1 EL Essig
 Salz, aus der Mühle

In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen und Essig hinzufügen. Das siedende Wasser rühren, bis ein Strudel entsteht. Die Eier einzeln nach und nach in einer Kelle aufschlagen und in das Wasser gleiten lassen. Eiweiß mithilfe von zwei Esslöffeln um das Eigelb ziehen, Eier ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Etwas warmes Wasser in eine Schale geben. Eier darin warmhalten.

Für die Tortillastreifen:

180 g Weizenmehl + Mehl zum Bestäuben
 ½ TL Backpulver
 30 ml Rapsöl + Rapsöl zum Anbraten
 ½ TL Salz

80 ml Wasser aufsetzen. Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Nun das Öl und Wasser hinzufügen und mit einer Gabel verrühren bis der Teig zusammenklumpt. Dann den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und mit den Händen ca. 2-3 Minuten kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Den Teig zu einem Ball formen, mit einem Geschirrtuch abdecken und 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig anschließend in gleich große Stücke schneiden, abhängig davon wie groß die Tortillas werden sollen. Jedes Teigstück mit etwas Mehl bestäuben, zu einer Kugel formen und mit der Handfläche flachdrücken. Die plattgedrückten Teigstücke nacheinander mit einem Nudelholz dünn, ca. 1,5 mm hoch, ausrollen. Eine große Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit etwas Öl bepinseln. Die Tortilla-Fladen ca. 30-45 Sekunden pro Seite braten. Dann in Streifen schneiden.

Für die Bowl:

½ Eisbergsalat
 30 g Rucola
 1 gelbe Paprikaschote

Salat und Rucola klein schneiden. Paprikaschoten schälen und halbieren. In einer Pfanne 2 EL Sojaöl erhitzen und die Paprika bei starker Hitze kurz darin rösten.

1 orange Paprikaschote
3 EL Sojaöl

Für die Garnitur: Salat mit gerösteter Paprika, Baked Beans, Guacamole und Tortilla-Fladen in Bowls anrichten. Die pochierten Eier darauf geben. Burrito
1/4 Bund Koriander
Edelsüßes Paprikapulver, zum Bowls mit Koriander und etwas Paprikapulver bestreut bestreuen und
Abschmecken servieren.