▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. August 2022 ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer

Dana Schädle

Hirse-Bratling mit überbackenem Feta und Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Hirse-Bratlinge:
100 g Hirse
1 Scheibe Weizentoast
2 Eier
100 g milder, harter Schafskäse
50 g schwarze, entsteinte Oliven
1 Zweig Petersilie
1 Zweig Minze
Olivenöl, zum Braten
1 TL Salz
½ TL weißer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Umluft mit Grillfunktion vorheizen.
Hirse ca. 20 Minuten in 500 ml kochendem Salzwasser garen. Toastbrot in einem Toaster oder in einer Pfanne antoasten. In kleine Würfel schneiden. Eier in eine Schüssel aufschlagen. Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Oliven klein hacken. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Alles in die Schüssel mit den Eiern geben. Toastbrot und abgegossene Hirse dazugeben und miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bratlinge aus der Masse formen und in Anrichteringen in eine heiße Pfanne mit Olivenöl geben. Von einer Seite goldbraun anbraten, Ringe abziehen, Bratlinge wenden und von der anderen Seite braten.

Für den überbackenen Feta:
200 g Feta
1 große, reife Pflaumentomate
6 Knoblauchzehen
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Salbei
½ TL getrockneter Oregano
120 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feta in kleine Vierecke schneiden und in eine ofenfeste Form geben. Mit Oregano und schwarzem Pfeffer würzen. Tomate waschen, in Scheiben schneiden und Strunk entfernen. Tomaten auf Feta verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und im Ganzen neben Feta in die Form geben. Thymian, Rosmarin und Salbei abbrausen, trockenwedeln und über den Tomaten verteilen. Olivenöl darüber gießen. Im Ofen auf oberster Schiene ca. 10-15 Minuten überbacken.

Für den Salat:
3 große Blätter Batavia
4 Cocktailtomaten
½ Salatgurke
½ Bund Schnittlauch
1 Zweig Basilikum
1 Zweig Dill
30 g Mungobohnensprossen
1 TL cremiger, dunkler Balsamico
1 TL Rotweinessig
1 EL Leinöl
Meersalz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bataviablätter waschen, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke zupfen. Cocktailtomaten waschen und vierteln. Gurke waschen, längs halbieren, von Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden.
Dill, Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Einen Teil Schnittlauch und Basilikum zur Garnitur zur Seite legen. In einer Schüssel mit Balsamico, Rotweinessig und Leinöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Tomaten und Gurke darin marinieren. Kurz vor dem Servieren marinierte Tomaten und Gurken auf die Bataviablätter geben. Mit Schnittlauch und Basilikum garnieren. Mit Sprossen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.