

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. Januar 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Gesche Deutsch

**Spinat-Crêpe mit Süßkartoffel-Füllung, Cashewcreme
 und Rote-Bete-Salat mit Feta und Walnuss**

Zutaten für zwei Personen

Für den Crêpe:

75 g Babyspinat
 250 ml Vollmilch
 2 Eier
 60 g Mehl
 ½ Msp. Zucker
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Babyspinat waschen, trocknen und mit der Milch in einen Mixer geben. Die Mischung sehr fein pürieren und nach und nach die Eier, das Mehl, Zucker sowie Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles zu einem feinen Teig verrühren. Die Pfanne mit etwas Öl bepinseln und die Crêpes nacheinander von beiden Seiten backen.

Für die Füllung:

1 kleine Süßkartoffel
 1 Knoblauchzehe
 50 g Feta
 2-3 EL Milch
 300 ml Gemüsefond
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen und in Gemüsefond weich kochen. Abseihen. Knoblauch abziehen und grob hacken. Süßkartoffel mit Milch, Knoblauch, und Pfeffer fein pürieren. Crêpes mit der Süßkartoffelmasse füllen und mit Feta bestreuen.

Für die Cashewcreme:

100 g Cashewkerne
 1 Knoblauchzehe
 ½ EL Apfelessig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. Knoblauch abziehen. Cashewkerne mit Knoblauch, 75 ml Wasser und Apfelessig fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

110 g vorgegarte Rote Bete
 90 g Feta
 20 g Walnüsse
 1 Zitrone
 ½ TL Dijon-Senf
 1 EL Apfelessig
 ½ TL Kräuter de Provence
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in feine Würfel schneiden. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Etwas Zitronensaft, Senf, Apfelessig, Kräuter de Provence und Olivenöl zu einem Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Rote Bete verteilen. Zum Schluss den Feta und die Walnüsse darauf verteilen.

Für die Garnitur:

1-2 EL Cashewkerne
 2 Zweige glatte Petersilie

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Granatapfelkerne und Cashewkerne sowie Petersilie als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.