

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. November 2020 ▪
ChampionsWeek ▪ "Vegetarische Küche" mit Mario Kotaska



Ilse Langer

Brokkoli-Tatar mit Ballonkartoffeln, Kräuterdip und grünem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:
250 g Brokkoli
100-150 g vorgegarte Rote Bete
1 Schalotte
1 Granatapfel
100 g cremiger Ziegenkäse
4 Stiele Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen schneiden. Stiele schälen und in Stücke schneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Ca. 1 Esslöffel Granatapfelkerne zum Garnieren beiseitestellen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Minze abrausen, trockenwedeln und die Blättchen in feine Streifen schneiden. Brokkoli-Röschen und -stiele fein hacken. Mit Granatapfelkernen, Schalotte, Minze und Frischkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete in je 3 dicke und 3 dünne Scheiben schneiden. 1 dicke Scheibe auf einen Teller legen, einen Ring daraufstellen und mit dem Tatar füllen. Türmchen mit einer dünnen Scheibe Rote Bete und mit den restlichen Granatapfelkernen garnieren.

Für die Kartoffeln:
3 mittelgroße Kartoffeln
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln gut waschen, trockentupfen und der Länge nach halbieren. Auf ein Backblech legen. Die Schnittfläche gleichmäßig und bis zum Rand mit Salz bestreuen. Im vorgeheiztem Backofen ca. 30 Minuten backen. Mit Olivenöl bepinseln und servieren.

Für den Dip:
1 Limette
50 g Magerquark
20 g Frischkäse
1 Zweig Schnittlauch
1 Zweig Petersilie
1 Zweig Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Quark mit Frischkäse und Limettenabrieb glattrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch, Petersilie und Koriander abrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter den Dip heben.

Für den Salat: Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen, diese waschen und trockentupfen. Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.
4 EL Sahne Rapsöl und Sahne nach und nach unterschlagen. Kurz vor dem Servieren
2 EL Weißweinessig den Salat mit dem Dressing marinieren und mit der Kresse garnieren.
3 EL Rapsöl
½ Beet Kresse
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.