▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. Februar 2024
Vorspeise mit Björn Freitag

Marius Brüning-Wolter

Linsen-Gemüse-Salat mit Pfannenbrot und Raita

Zutaten für zwei Personen

Für den Linsensalat:
200 g Belugalinsen
150 g Möhren
½ Stange Lauch
100 g Kirschtomaten
1 süßsaurer Apfel
1 Zwiebel
50 g Feta
2 EL Apfelessig
2 TL flüssiger Honig
2 TL mittelscharfen Senf
4 EL Traubenkernöl
50 ml naturtrüben Apfelsaft
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Linsen waschen, anschließend in einen Topf mit gut gesalzenem kochendem Wasser geben. Danach Temperatur zurückschalten, Lorbeerblatt dazugeben und die Linsen bei niedriger Hitze etwa 25 Minuten bissfest gar ziehen lassen.

Möhren schälen. Zwiebel abziehen. Lauch putzen. Gemüse waschen und trockentupfen. Gemüse und Apfel in gleichgroße Würfel schneiden. Feta ebenfalls würfeln.

Zwiebel, Möhren und Lauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl für 5 Minuten anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Feta und den Kirschtomaten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Apfelessig, Honig, Senf, Traubenkernöl und Apfelsaft zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und damit den fertigen Linsensalat marinieren.

Für das Pfannenbrot:
100 g Quark, 20% Fett
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
50 g Butter
¼ Bund Schnittlauch
300 g Weizenmehl
10 g Backpulver
1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Mehl, Salz und Backpulver miteinander vermischen. Dann die flüssigen Zutaten mit ca. 100 ml Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Schnittlauch waschen, trockenwedeln und in feine Röllchen schneiden. Knoblauchzehe abziehen, durch eine Knoblauchpresse pressen und mit dem Schnittlauch und der Butter vermengen. Aus dem Teig vier Fladen formen und diese nacheinander bei mittlerer Hitze in der Pfanne braten. Zum Schluss die Knoblauch-Schnittlauch-Butter in der Pfanne zerlassen und die fertigen Brote damit nappieren.

Für den Raita:
500 g Salatgurke
1 Zitrone, Abrieb & Saft
500 g griechischer Joghurt
½ Bund Minze
Olivenöl, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen und raspeln. Anschließend einsalzen und 10 Minuten stehen lassen. Danach die Gurke gut auspressen und mit dem Joghurt vermischen. Minze waschen, trockenwedeln, fein hacken und dazugeben. Die Schale einer heiß abgespülten Zitrone abreiben, den Saft auspressen und auffangen und ebenfalls mit einem Spritzer Olivenöl zum Joghurt geben. Zum Schluss je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.