

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. Januar 2026 ▪
Vorspeise mit Zora Klipp



Karola Dietzel

**Rote-Bete-Prinzessbohnen-Salat mit pochiertem Ei,
Frischkäsecreme und karamellisierten Walnüssen**

Zutaten für zwei Personen

Für das Dressing:

6 EL Walnussöl
4 EL Olivenöl
2 EL Himbeeressig
2 TL Ahornsirup
1 TL süßer Senf

½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 2 EL Schnittlauchröllchen mit Walnussöl, Olivenöl, Himbeeressig, Senf und Ahornsirup verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rote-Bete-Prinzessbohnen-Salat:

300 g frische Rote Bete
300 g grüne Prinzessbohnen
1-2 EL Dressing, von oben
1 TL Backpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswasser

Rote Bete schälen, in Würfel schneiden und kurz in der Pfanne 2-3 Minuten anbraten. Mit einigen Löffeln des Dressings (von oben) marinieren. Beiseitestellen. Bohnen putzen, waschen und in sprudelndem Salzwasser mit einer Prise Backpulver ca. 8 Minuten bissfest garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken.

Für das pochierte Ei:

2 frische Eier
1-2 TL Weißweinessig
1 TL Natron
1 Prise Salz

Wasser mit Essig, Natron und einer Prise Salz zum Simmern bringen. Eier einzeln in kleine Tassen aufschlagen, einen leichten Strudel im Wasser erzeugen und die Eier vorsichtig hineingleiten lassen. Topf von der Herdplatte nehmen. Eier 3 Minuten pochieren, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch weich ist. Mit einem Schaumlöffel herausheben und kurz abtropfen lassen.

Für die Frischkäsecreme:

½ Zitrone, Saft
100 g Frischkäse
2 EL Crème fraîche
¼ Bund Schnittlauch
Piment d'Espelette, zum Würzen
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit Frischkäse und Crème fraîche verrühren. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die karamellisierten Walnüsse:

4 EL Walnüsse
2 TL Puderzucker
1 Prise Salz

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und den Zucker hineingeben. Bei mittlerer Hitze den Zucker langsam schmelzen lassen, bis er goldbraun karamellisiert. Nicht rühren, nur leicht schwenken. Walnüsse dazugeben und zügig im Karamell wenden, bis sie gleichmäßig überzogen sind. Nach Belieben eine kleine Prise Salz hinzufügen. Die Nüsse sofort auf Backpapier geben, einzeln auseinanderziehen und vollständig auskühlen lassen.

Für die Garnitur:

2 Scheiben Baguette mit Sauerteiganteil

Baguettescheiben zum Salat servieren.

Die Rote Bete in einer Schale anrichten und die Bohnen dazugeben. Ei darauflegen. Mit dem restlichen Dressing beträufeln und mit Walnüssen garnieren. Zum Schluss den Frischkäse in kleinen Tupfen daraufsetzen und sofort servieren.