

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. Februar 2026 ▪**  
**Vegetarische Küche mit Mario Kotaska**



**Christian Gebhardt**

**Rote-Bete-Turm mit Apfel, Ziegenkäse, roten Linsen und honigüberzogenen Walnüssen**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Turm:**

- 2 mittelgroße rohe Rote Bete
- 5-10 cm frischer Meerrettich
- 2 Boskop-Äpfel
- 1 Zitrone, Saft
- 4 Scheiben Ziegenkäse mit Bockshornklee und mikrobiellem Lab
- 2 EL Butter
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Walnussöl
- 2 EL Waldhonig
- 1 EL Kümmelsamen
- 1 Prise Zimt
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete waschen, schälen und von der Mitte heraus in 3x1 cm dicke Scheiben schneiden. Äpfel schälen, entkernen und in 2x1 cm dicke Scheiben schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.

Zwei Pfannen auf mittlerer Hitze erwärmen. In eine Pfanne das Rapsöl und den Kümmel geben, dann die Rote-Bete-Scheiben ca. 5 Minuten je Seite anbraten.

In der anderen Pfanne die Apfelscheiben mit Butter ca. 2,5 Minuten von jeder Seite abraten. Beides herausnehmen und auf Küchenpapier etwas entfetten. Über die Apfelscheiben etwas Zimt geben.

Ziegenkäse auf die Größe der Bete rund ausschneiden. Bete einseitig mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Bete, dem Ziegenkäse und dem Apfel einen Turm stapeln. Apfel mit etwas Honig beträufeln. Turm auf eine Platte geben, mit je einem Löffel Walnussöl beträufeln und im 60 Grad warmen Ofen warmhalten.

Vor dem Servieren etwas Meerrettich hobeln und auf die Spitze des Turmes geben.

**Für die Linsen:**

- 100 g kleine rote Linsen
- 1 EL Rotweinessig
- 1 EL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Linsen kurz abbrausen. Anschließend in einen Topf mit 400 ml Wasser geben und ca. 10-15 Minuten bissfest garen. Linsen abgießen und mit dem Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Warmhalten.

**Für die Walnüsse:**

- 4 geschälte Walnüsse
- 1 EL Waldhonig

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Walnüsse auf einen Teller geben und mit dem Honig beträufeln.

**Für die Garnitur:**

- 2 EL Schnittlauch

Schnittlauch hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.