

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. April 2026
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Susanne Thomssen

Rote-Linsen-Bratlinge mit Kohlrabi-Erbesen-Salat und Senf-Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Bratlinge:

100 g rote Linsen
75 g Couscous
½ Karotte
1 kleine Knoblauchzehe
½ EL mittelscharfer Senf
Pflanzenöl, zum Braten
1-2 EL Semmelbrösel
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Linsen für 15 Minuten in 200 ml Wasser kochen. Couscous mit ca. 150 ml kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Beides abkühlen lassen. Karotte schälen und fein raspeln. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Linsen und Couscous mit Karotte, Knoblauch, Semmelbröseln und Senf vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Bratlinge formen und in Pflanzenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Kohlrabi-Salat:

100 g TK-Erbesen
1 Kohlrabi
8 Radieschen
1 Stange Staudensellerie
1 Frühlingszwiebel
2 cm Ingwer
½ Zitrone, Abrieb & Saft
1 TL Ahornsirup
½ TL mittelscharfer Senf
2 EL Rapsöl
¼ Bund glatte Petersilie
10 Minzblätter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer schälen und fein reiben. Zitronenschale reiben und den Saft auspressen und auffangen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Kräuter hacken. Radieschen fein hobeln. Kohlrabi schälen und in gleichgroße Stifte schneiden. Ahornsirup mit geriebenem Ingwer, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Senf, Öl und Frühlingszwiebel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit dem Gemüse vermengen und ggf. nochmals abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln
1 EL Butter
60 g Crème fraîche
150 ml Milch
2 TL mittelscharfer Senf
2 Zweige glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Anschließend Wasser abgießen und Kartoffeln kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch erwärmen. Petersilie fein schneiden. Alle Zutaten mit den Kartoffeln vermengen und mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.