

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. September 2025 ▪
Vorspeise mit Viktoria Fuchs



Silvia Kurda

**Rucola-Salat mit Zitronen-Vinaigrette,
Süßkartoffelwürfeln und paniertem Feta**

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

100 g Rucola
100 g grüne, entsteinte Oliven
50 g Walnüsse

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Rucola waschen und trockentupfen. Walnüsse hacken. Oliven in Scheiben schneiden.

Für die Süßkartoffel:

2 Süßkartoffeln
Olivenöl, zum Bestreichen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier ausgeleites Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Salzen und pfeffern.

Für den Feta:

300 g veganer Feta
200 g Panko
6 EL Mehl
2 EL Sojamehl
Neutrales Öl, zum Anbraten
2 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwei Teller bereitstellen. Den ersten Teller mit Mehl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und 100 ml Wasser vorbereiten. Auf den zweiten Teller kommt das Panko. Den Feta zuerst in der Mehl-Wasser-Mischung und danach im Panko wälzen. Für eine extra knusprige Panierung den Paniervorgang noch einmal wiederholen.

Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und den panierten Feta etwa 6-8 Minuten goldbraun ausbacken. Panierten Feta aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Vinaigrette:

1 Zitrone, Saft & Abrieb
2 Knoblauchzehen
2 EL Agavendicksaft
30 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronensaft auspressen. Knoblauch abziehen und hacken. Zitronensaft, Agavendicksaft, gehackten Knoblauch und Olivenöl vermengen. Zitronenschale abreiben und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rucola auf den Tellern verteilen, darüber die Süßkartoffelwürfel verteilen und mit den Oliven, Walnüssen und dem panierter Feta garnieren.