

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Juli 2026 ▪**  
**Vegetarische Küche mit Robin Pietsch**



**Chiara Soujon**

**Süßsaurer Lauch auf Hummus mit Petersilien-Öl und Dukkah**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den süß-sauren Lauch:**

2 Stangen Lauch  
 3 EL Balsamicoessig  
 1 EL Sojasauce  
 2 EL Olivenöl

Den weißen Teil des Lauchs putzen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Hitze reduzieren und den Lauch mit Balsamicoessig und Sojasauce ablöschen. 4 Esslöffel Wasser hinzufügen, die Pfanne abdecken und den Lauch bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten schmoren lassen, bis er weich und aromatisch ist.

**Für den Hummus:**

240 g Kichererbsen aus der Dose  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ Zitrone, Saft  
 2 EL Tahin  
 ½ TL Sumach  
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
 Salz, aus der Mühle

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen. Kichererbsen mit Knoblauch, Zitronensaft, Tahin, Kreuzkümmel und etwas Salz fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser hinzufügen und erneut cremig pürieren. Hummus abschmecken und bei Bedarf mit zusätzlichem Zitronensaft, Sumach oder Salz verfeinern.

**Für das Petersilien-Öl:**

½ Zitrone, Abrieb  
 100 ml geschmacksneutrales Öl  
 ½ Bund Petersilie  
 Salz, aus der Mühle

Petersilie für etwa 5 Sekunden in kochendes Salzwasser geben. Danach sofort in eiskaltes Wasser, idealerweise mit Eiswürfeln, geben, damit die Farbe erhalten bleibt. Petersilie gut abtupfen und mit dem Öl fein pürieren. Mit Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

**Für das Dukkah:**

5 EL Haselnusskerne  
 1 EL Pinienkerne  
 1 EL Cashewkerne  
 1 EL heller Sesam  
 ½ TL schwarzer Sesam  
 2 TL Kreuzkümmelsamen  
 1 EL Koriandersamen  
 1 TL Fenchelsamen  
 1 TL edelsüßes Paprikapulver  
 1 Messerspitze Oregano  
 1 Prise Zimt  
 1 TL schwarzer Pfeffer  
 1 TL Salzflocken

Haselnüsse, Pinienkerne und Cashewkerne grob hacken. Mit dem hellen Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Anschließend beiseitestellen. Kreuzkümmel, Koriandersamen, Fenchelsamen und schwarzen Pfeffer ebenfalls ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis die Gewürze intensiv duften. Danach im Mörser fein zerstoßen. Die gerösteten Nüsse und Samen mit den gemörserten Gewürzen vermischen. Paprikapulver, Oregano, Zimt, Salzflocken und schwarzen Sesam hinzufügen und alles gut vermengen. Nach Geschmack abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.