

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. April 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Ina Makowsky

**Taboulé mit Zitronen-Sauerrahm, wildem Brokkoli,
Blumenkohl und gerösteten Pinienkernen**

Zutaten für zwei Personen

Für das Taboulé:

250 g Couscous
 4 getrocknete Tomaten
 6 schwarze, entsteinte Oliven
 2 Schalotten
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 1 Limette, Saft & Abrieb
 Butter, zum Anbraten
 250 ml Gemüsefond
 4 EL Olivenöl
 ½ Bund Schnittlauch
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 TL Ras el-Hanout
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schale der Zitrone abreiben. Couscous in eine Schüssel geben, etwas Zitronenabrieb dazugeben und mit heißem Gemüsefond verrühren. Abgedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und in Butter andünsten. Kaltstellen.

Tomaten und Oliven in gleichmäßige Würfel schneiden. Schnittlauch und Petersilie fein hacken. Limettenschale abreiben und den Saft der Zitrone und Limette auspressen. Alle Zutaten mit dem Couscous vermengen. Mit restlichen Zitronenabrieb, Ras el-Hanout, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Sauerrahm:

1 Zitrone, Saft & Abrieb
 1 Limette, Saft & Abrieb
 150 g Sauerrahm
 100 ml Sahne
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronen- und Limettenschale abreiben und den Saft der Zitrone und Limette auspressen. Sauerrahm in eine Schüssel geben und mit Sahne, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Limettenabrieb und Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Brokkoli:

300 g wilder Brokkoli
 1 EL Weißweinweinessig
 3 EL Sonnenblumenöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkoli in kochendes Salzwasser geben und für ca. 1-2 Minuten blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Eine Marinade aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker herstellen. Brokkoli marinieren.

Für den Blumenkohl: Blumenkohl mit einer groben Reibe reiben. In kochendes Salzwasser für
¼ lila Blumenkohl 1-2 Minuten blanchieren.
¼ weißer Blumenkohl

Für die Pinienkerne: Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
100 g Pinienkerne

Für die Garnitur: Granatapfelkerne als Garnitur verwenden. Meerrettich reiben und
ebenfalls als Garnitur verwenden.
2 EL Granatapfelkerne
1 EL frischer Meerrettich

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.