

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Juli 2026** ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Stephanie Sabiniarz**

**Vegane rote Linsensuppe und herzhafte Crêpes mit Hefeschmelz**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die rote Linsensuppe:**

100 g rote Linsen  
 1 große Karotte  
 1 Schalotte  
 1 EL Tomatenmark  
 500 ml Gemüsefond  
 1 EL Rapsöl  
 1 TL Garam Masala  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotte waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotte und Karotte in Rapsöl anbraten. Linsen und Tomatenmark hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren. Suppe mit Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Hefeschmelz:**

4 EL Hefeflocken  
 2 EL Margarine  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 3 TL Weizenmehl  
 ½ TL Kurkuma  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

150 ml Wasser mit Margarine in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Die restlichen Zutaten mit einem Schneebesen einrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

**Für die Crêpes:**

125 ml ungesüßter Mandeldrink  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
 Hefeschmelz, von oben  
 80 g Weizenmehl, Type 405  
 1 EL Speisestärke  
 Gemahlener Kreuzkümmel, zum Würzen  
 ½ TL gerebelte Petersilie  
 ½ TL gerebelter Thymian  
 Salz, aus der Mühle

Speisestärke mit 3 Esslöffel Wasser vermengen und als „Ei“-Ersatz verwenden. Mehl, Salz und Kräuter mit einem Handrührgerät vermengen. Mandeldrink und „Ei“-Ersatz hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Diesen kurz ruhen lassen.

Eine Crêpe-Pfanne erhitzen und mit Öl ausstreichen. Den Teig kellenweise zu dünnen Crêpes ausbacken. Dabei einmal wenden. Crêpes mit Hefeschmelz bestreichen und zu Vierteln falten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.