

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 28. Januar 2026

Vegetarische Küche mit Viktoria Fuchs



Nadine Gerhardy

Wilder Brokkoli mit Muhammara, gerösteten Walnüssen und Quetschkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für den wilden Brokkoli:

250 g wilder Brokkoli
2 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Brokkoli putzen. Öl in der Pfanne erhitzen und den Brokkoli portionsweise vorsichtig hineinlegen und salzen. Unter mehrmaligem Wenden anbraten und bissfest garen.

Für das Muhammara:

500 g rote Paprika
70 g rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone, Saft
5 g Tahini
5 g Tomatenmark
4 EL Olivenöl + Olivenöl, zum Braten
40 g Walnusskerne
5 g Harissa-Pulver
¼ TL geräuchertes Paprikapulver
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
5 g brauner Zucker
Salz, aus der Mühle

Paprika halbieren, entkernen und schälen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in 2 cm große Stücke schneiden.

Paprika auf ein Blech legen und mit Olivenöl beträufeln, leicht salzen. Im Ofen 10-15 Minuten garen. Danach herausnehmen und in einer Schüssel abgedeckt 5 Minuten auskühlen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Olivenöl langsam 5 Minuten bräunen. Hitze reduzieren und weitere 5 Minuten garen.

Anschließend alle weiteren Zutaten für das Muhammara in einen Mixer grobkörnig pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Quetschkartoffeln:

400 g Drillinge mit sauberer Schale
1 TL Butter
4 EL neutrales Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser mind. 20 – 30 Minuten kochen.

Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen. Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten, dabei mit dem Pfannenwender die Kartoffeln flach drücken. Butter dazugeben und die Kartoffeln goldgelb von beiden Seiten anbraten.

Für die gerösteten Walnüsse:

50 g Walnüsse

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend klein hacken. Alternativ im Backofen bei 150 Grad Umluft ca. 10 Minuten rösten.

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie
1 Zweig Estragon

Kräuter fein schneiden. Den Brokkoli mittig anrichten, darauf die Walnüsse verteilen. Muhammara und die Kartoffeln daneben platzieren und mit Kräutern bestreut servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.