

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. September 2020** ▪  
ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" mit Björn Freitag



Miriam Fischer

**Mit Tomatensugo gefüllte Crespelle mit Bohnen-Salat, knusprigem Portobello und Petersilien-Mayonnaise**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Crespelle:**

70 g Mehl  
1 Ei  
140 g Milch  
1 TL neutrales Öl  
1 Prise Salz

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mehl mit Ei, Milch und Salz zu einem glatten Teig rühren und in einer Pfanne mit Öl zu dünnen Crêpes ausbacken.

**Für die Füllung:**

2 Tomaten  
1 kleine Zwiebel  
½ Knoblauchzehe  
50 g Parmesan, am Stück  
100 ml Rotwein  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
1 Prise Chili  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Beides in Olivenöl anschwitzen und mit Rotwein ablöschen.

Tomaten blanchieren und Haut abziehen. Tomaten und Salz, Pfeffer, Zucker und Chili hinzugeben und einkochen lassen. Die Kräuter vor Ende der Garzeit hinzugeben und durchziehen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen. Crêpes mit Tomatensugo füllen und etwas Tomatensugo darüber geben. Parmesan reiben, darüber streuen und im Ofen überbacken.

**Für den Crispy Portobello:**

2 Portobello Pilze  
1 Ei  
2 EL Schlagsahne  
100 g Semmelbrösel  
100 g Mehl  
Butterschmalz, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Stiele und Lamellen der Pilze herausschneiden. Kappen auf der

Unterseite leicht salzen. Ei und Sahne verquirlen. Mehl und Semmelbrösel getrennt auf einen Teller geben. Pilze zuerst in Mehl wenden, nacheinander durchs Ei ziehen und in den Bröseln wenden. Erneut durch Ei und Brösel ziehen und die Panierung leicht andrücken. Butterschmalz in einer Pfanne heiß werden lassen und Pilze darin ausbacken.

**Für den Bohnen-Salat:** Bohnen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abwaschen.  
 100 g weiße Bohnen, aus der Dose    Anschließend ein wenig abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, halbieren  
     1 gelbe Bete                      und in Ringe schneiden. Stielansätze von den Tomaten entfernen und  
     1 Tomate                          Tomaten fein würfeln. Gelbe Bete schälen und eine Hälfte würfeln.  
     ¼ rote Zwiebel                  Bohnen, Zwiebelstreifen, Tomatenwürfel und Gelbe Bete vermischen. In  
 1 EL Weißweinessig              einem Schälchen Essig mit Honig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und zum  
     2 EL Olivenöl                  Salat geben. Ein wenig durchziehen lassen. Die andere Hälfte der gelben  
     1 EL Honig                      Bete in dünne Scheiben hobeln und einem kleinen runden Ausstecher  
 Chili, aus der Mühle              ausstechen. Mit Dressing marinieren. Wie Carpaccio auf dem Teller  
 Salz, aus der Mühle              anrichten und Bohnensalat darauf setzen.  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Mayonnaise:** Ei und Senf in ein hohes schmales Gefäß geben. Öl dazu gießen. Mit  
 1 Bund glatte Petersilie            einem Pürierstab hochziehen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und  
     1 Ei                                  mit Wasser pürieren, durchsiehen und zur Mayo geben. Essig zur  
 200 ml Sonnenblumenöl          Mayonnaise geben. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Honig und Zitronenabrieb  
     1 Zitrone, Abrieb              abschmecken.  
     1 TL Senf  
 1 EL Weißweinessig  
     1 EL Honig  
 Chili, aus der Mühle  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Enden von den Crêpes abschneiden. Pilze mit einem großen runden  
 Ausstecher ausstechen. Bohnen Salat in Schüsselchen umfüllen. Alles  
 auf Tellern anrichten und servieren.