

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. April 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Henning Scheffer-Boichorst

Feta in Panko-Panierung mit Ratatouille, Joghurt und frittiertem Rucola

Zutaten für zwei Personen

Für den panierten Fetakäse:

- 2 Scheiben Feta à 150 g
- 2 Eier
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Mehl, zum Mehlieren
- Panko, zum Panieren
- Öl, zum Braten

Das Mehl mit dem Paprikapulver mischen. Feta in Dreiecke schneiden und in Mehl, verquirltem Ei und Panko doppelt panieren.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und panierten Feta vorsichtig braten, bis er schön knusprig und goldbraun ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Ratatouille:

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 400 ml passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL dunkler Balsamicoessig
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Zucker, zum Abschmecken
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine vierteln und das Schwammige mit den Kernen herauschneiden. Zucchini vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Aubergine, Zucchini und Paprika in 1x1cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Paprikapulver zugeben und mitrösten. Gemüsewürfel zugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit einer kleinen Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Oregano hinzugeben. Balsamicoessig zum Gemüse geben, passierte Tomaten zugeben und alles einkochen lassen. Vor dem Servieren final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den griechischen Joghurt:

- 250 g griechischer Joghurt, 10% Fett
- 1 Zitrone, Abrieb & Saft
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Joghurtmasse in eine kleine Dosierflasche füllen und kalt stellen.

Für den frittierten Rucola:

- 125 g Rucola
- Pflanzenöl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Rucola in 150-160 Grad heißem Pflanzenöl frittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.