

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 2. April 2025** ▪  
**Vegetarische Küche mit Johann Lafer**



**Maria-Theresia Scarabel**

**Kartoffel-Kroketten mit Kräuter-Dip und buntem Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Kroketten:**

500 g mehlig kochende Kartoffeln  
 3 altbackene Brötchen  
 3 Eier  
 3 EL Mehl  
 Sonnenblumenöl, zum Ausbacken  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einem Topf mit Dampfeinsatz weich dämpfen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Masse kurz auskühlen lassen. Zwei Eier unterrühren und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Brötchen in einem Mixer zu Semmelbröseln verarbeiten. Panierstraße vorbereiten. Aus der Kartoffelmasse Kroketten formen und in Mehl, anschließend in Ei und zuletzt in Semmelbröseln wälzen. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen, Kroketten darin goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier legen.



Wenn Sie Semmelbrösel aus Brötchen selbst herstellen, halbieren Sie die Brötchen und lassen Sie die Brötchenhälften zunächst im Backofen gut trocknen. Sind die Brötchen bzw. die Brösel zu weich, saugen sie sich lediglich mit Fett voll, werden aber nicht richtig knusprig.

**Für den Kräuter-Dip:**

1 kleine Gurke  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Abrieb  
 250 g Quark, 20 % Fett, aus mikrobiellem Lab  
 ¼ Bund Dill  
 ¼ Bund Majoran  
 ¼ Bund Basilikum  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, trockentupfen und fein raspeln. Kräuter fein schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Alles zusammen mit dem Quark vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

**Für den bunten Salat:**

100 g Brunnenkresse  
 1 kleine Gurke  
 1 Möhre  
 1 gelbe Paprika  
 ½ Granatapfel  
 1 TL flüssiger Lindenblütenhonig  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 2 EL weißer Balsamicoessig  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Granatapfelkerne auslösen. Möhre schälen und hobeln. Paprika und Brunnenkresse waschen. Gurke schälen. Paprika und Gurke in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen mit der Brunnenkresse vermengen. Balsamicoessig mit Olivenöl, Honig, Senf und 1 EL heißem Wasser vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Dressing über den Salat geben und alles miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.