

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. August 2021** ▪  
**Tagesmotto „Levante Küche“ mit Nelson Müller**



**Christine Fischer**

**Schawarma mit Rindfleisch, Hummus und Tourn**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Rindfleisch:**

250 g Rumpsteak  
 ½ Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone  
 ½ TL Curry  
 ¼ TL Koriandersamen  
 ¼ TL Sumach  
 ½ TL Paprikapulver  
 ½ TL Kreuzkümmel  
 ½ TL Kurkuma  
 1 Prise Zimt  
 1 TL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch in sehr dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauchzehe abziehen und hacken. Zitrone auspressen. Alles in eine Schale geben. Curry, Koriandersamen, Sumach, Paprikapulver, Zimt, Kurkuma, Kreuzkümmel, Pfeffer, ausgepresstem Zitronensaft und Öl zugeben und gut vermischen. Fleisch 10 Minuten darin ziehen lassen.

In einer tiefen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, das Fleisch in die Pfanne geben und so lange braten, bis die ganze Flüssigkeit verdunstet und das Fleisch gar ist. Zuletzt gut salzen.

**Für die Füllung:**

1 Tomate  
 2 Essiggurken  
 1 Kopf Romanasalat  
 3 Zweige Petersilie

Tomate und Essiggurken würfeln. Romanasalat waschen und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken.

**Für das Fladenbrot:**

100 g Mehl (Typ 550)  
 2 EL Olivenöl  
 1 Prise Salz

Mehl, Salz, 50 ml Wasser und Olivenöl in eine Schüssel geben und alles zu einem Teig verkneten. Für zehn Minuten quellen lassen und erneut für 5 Minuten kneten, so dass ein glatter Teig entsteht.

Aus dem Teig zwei dünne Fladen formen. Eine gusseiserne Pfanne ohne Fett erhitzen. Teigfladen auf beiden Seiten backen bis sich die ersten braunen Flecken zeigen.

**Für das Tourn (Knoblauch-Creme):**

1 Zitrone  
 4 Knoblauchzehen  
 2 Eier  
 150 ml Sonnenblumenöl  
 1 TL Salz

Eier trennen und das Eiweiß auffangen. Zitrone auspressen. Knoblauch abziehen und mit Eiweiß, Salz und zwei Esslöffel Zitronensaft so lange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Das Öl tröpfchenweise beim Mixen langsam hinzugeben. Solange weitermixen, bis das Öl verbraucht ist und eine Creme entsteht.

**Für den Hummus:** Kichererbsen aus der Dose abseihen und kurz trocknen lassen.  
400 g Kichererbsen aus der Dose Knoblauch abziehen, fein hacken und zu den Kichererbsen geben.  
1 Zitrone Zitrone halbieren und den Saft einer halben Zitrone auspressen.  
1 Knoblauchzehe Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Mit  
2 EL Tahini Zitronensaft, Tahini, Kreuzkümmel, Öl, Salz und Pfeffer zu den  
1 Bund Petersilie Kichererbsen geben. Alles zusammen so lange pürieren, bis eine Creme  
entsteht.  
½ TL Kreuzkümmel  
3 EL Olivenöl  
½ TL Salz  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zum Anrichten der Shawarma Fladenbrot aufschneiden und mit Rindfleisch und Salat-Beilagen füllen. Einen Teil von dem Hummus und Toun auf der Füllung verteilen, den Rest in zwei Schälchen dazu separat servieren.



**Tobias Theis**

## **Libanesischer Kichererbsen-Salat und Blätterteigtaschen mit Schafskäse-Spinat-Füllung**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Kichererbsen-Salat:**

230 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)  
 1 Zitrone  
 4 Knoblauchzehen  
 50 g Pinienkerne  
 2 Zweige Minze  
 2 EL Kreuzkümmel  
 200 ml Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen, klein hacken und mit Öl und Kreuzkümmel in einer Pfanne anbraten. Kichererbsen dazugeben, bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel garen und regelmäßig umrühren.

Sobald die Kichererbsen weich sind, die Hälfte zu einem groben Püree stampfen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Die andere Hälfte der ganzen Kichererbsen mit Pinienkernen, 100 ml Öl, Zitronensaft und dem Kichererbsen-Püree vermischen. Minzblätter abziehen, fein hacken und zu den Kichererbsen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Teigtaschen:**

275 g Blätterteig  
 200 g Blattspinat  
 ½ Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 200 g Schafskäse  
 1 Ei  
 1 Zitrone  
 2 EL Rosinen  
 1 EL Pinienkerne  
 2 EL schwarzer Sesam  
 ¼ TL Kreuzkümmel  
 2 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat waschen und trocknen. Pinienkerne und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Öl rösten. Zitronenschale abreiben.

In einer Pfanne mit Öl, die Zwiebel mit Knoblauch und Spinat andünsten.

Pinienkerne mit Kreuzkümmel, Rosinen und 1 TL Zitronenabrieb untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Blätterteig in Quadrate schneiden. 2 EL der Füllung auf den Teig geben, Schafskäse darauf geben und die Taschen zu Dreiecken falten. Ei trennen und den Teig mit dem Eigelb einpinseln. Mit etwas Sesam bestreuen. Die Taschen im vorgeheizten Backofen ca. 15 min goldbraun backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Stephan Christen**

## **Shakhshuka mit Kichererbsen und selbstgebackenes Naan mit Spinat-Joghurt-Creme**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Shakhshuka mit Kichererbsen:**

250 g Kichererbsen aus der Dose  
 3 Tomaten  
 1 gelbe Paprika  
 1 rote Paprika  
 1 Zwiebel  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Eier  
 150 g Feta  
 1 Bund Petersilie  
 2 EL Tomatenmark  
 4 EL Paprikapulver  
 1 TL Knoblauchpulver  
 ½ TL Chilipulver  
 1 TL Kreuzkümmelpulver  
 100 ml Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

### **Für das Naan:**

75 g Naturjoghurt  
 125 ml Milch  
 250 g Weizenmehl  
 2 TL Backpulver  
 1 Ei  
 ¾ TL gemahlener Kreuzkümmel  
 8 g Zucker  
 ½ TL Salz  
 1 TL Meersalz  
 1 TL schwarzer Sesam  
 1 TL heller Sesam  
 4 EL Rapsöl  
 8 ml Olivenöl  
 Weizenmehl, für die Arbeitsfläche

### **Für die Spinat-Joghurt-Creme:**

350 g Blattspinat  
 1 Zitrone  
 1 Knoblauchzehe  
 200 g Joghurt, 3,5 %  
 3 EL Ricotta  
 ½ TL Chiliflocken  
 ½ TL Kreuzkümmelsamen

Das Olivenöl in einer Eisenpfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in der Pfanne anbraten. Tomaten und Paprika in kleine Würfel schneiden und mit dem Tomatenmark in die Pfanne geben. Bei geringer Hitze zehn Minuten köcheln lassen.

Danach zwei kleine Mulden in die entstandene dicke Sauce drücken und jeweils ein Ei hineingeben. Vorsichtig das Eiweiß mit dem Kochlöffel-Stiel verrühren ohne das Eigelb zu beschädigen. Für ca. 5 min. einen Deckel darauf geben.

Kichererbsen abgießen und etwas abtrocknen. In einer Pfanne die Kichererbsen leicht anbraten und mit Knoblauchpulver, Chilipulver, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmelpulver würzen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zerbröselten Feta, Kichererbsen und gehackte Petersilie zum Schluss über die Shakhshuka geben.

Mehl, Milch, Joghurt, Zucker, Backpulver, Olivenöl, Salz und Kreuzkümmel in einer Schüssel verkneten, bis ein glatter Teig entsteht.

Den Teig in 4 Teile teilen und auf der bemehlten Fläche ca. 1 cm dick ausrollen. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen und den Fladen bei mittlerer Hitze für ca. 3 Minuten von jeder Seite anbraten.

Den fertigen Fladen mit einem verquirlten Ei auf der Oberseite einpinseln und mit dem Sesam und Meersalz leicht bestreuen.

Spinat waschen, trocknen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Kreuzkümmelsamen im Mörser leicht zerstoßen und in einem Topf mit Olivenöl leicht anrösten. Spinat dazugeben und bei großer Hitze unter Rühren drei Minuten zusammenfallen lassen. In ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen, anschließend gut ausdrücken.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitronenschale fein abreiben, Zitronensaft auspressen.

¼ TL edelsüßes Paprikapulver  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitronenabrieb und 1 TL Zitronensaft mit Joghurt, Ricotta und Knoblauch verrühren. Spinat unterheben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chiliflocken abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. August 2021** ▪  
**„Zusatzgericht“ von Nelson Müller**



**Falafel mit Koriander-Mayonnaise und Ur-Tomaten Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Falafel:**

200 g Kichererbsen aus der Dose  
 ½ Zwiebel  
 3 Knoblauchzehen  
 ½ Grüne Chili  
 2 Eier  
 1 Bund glatte Petersilie  
 2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 50 g Mehl  
 1,5 TL Backpulver  
 Olivenöl, zum Verfeinern der Masse  
 Öl, zum Frittieren  
 1 TL Salz  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und zusammen mit abgezupften Petersilienblättern fein hacken.

Knoblauch, Zwiebel, Chili, 2 Eigelbe und Petersilie zusammen mit Kichererbsen, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Backpulver mit einem Pürierstab pürieren, aber nicht zu fein hacken, so dass die Masse gut vermischt und noch leicht „krümelig“ ist. Olivenöl hinzugeben, um das Pürieren zu erleichtern. Mehl für eine bessere Struktur nach Bedarf zugeben.

Falafel-Masse zu etwa golfballgroßen Bällchen formen. Öl in einer Friteuse erhitzen. Falafel vorsichtig in das Öl geben und bei 180 Grad kross ausbacken, bis sie gebräunt sind. Fertige Bällchen auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen.

**Für den Ur-Tomatensalat:**

100 g Ur-Tomaten  
 1 rote Zwiebel  
 2 EL weißer Balsamico  
 1 TL Zucker  
 10 ml Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten in verschiedene Größen schneiden, mit Balsamico Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker marinieren. Zwiebel abziehen und mit dem Schnittlauch in feine Streifen schneiden. Beides unter den Tomatensalat mischen.

**Für die Koriander-Mayonnaise:**

2 Eier  
 ½ Zitrone  
 ½ TL Senf  
 30 g Koriander  
 100 ml Rapsöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten auf Zimmertemperatur bringen. Eier aufschlagen, trennen und Eigelb auffangen. Zusammen mit Senf, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab pürieren, währenddessen nach und nach Öl hinzugießen.

Korianderblätter abzupfen und zur Masse geben und noch einmal kurz durchmischen. ½ EL ausgepressten Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Tomaten-Salat auf Tellern anrichten, Falafel darauf geben, die Mayonnaise darauf verteilen und servieren.

