

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 26. Juli 2019 ▪
ChampionsWeek ▪ Zusatzgericht von Mario Kotaska



Mario's Kleinigkeit: Kalbsfalafel auf rotem Tomaten-Zwiebel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

100 g Kalbsbrät
200 g Kalbshackfleisch
100 g Kichererbsen, aus der Dose
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL gemahlener Kreuzümmel
4 EL Kichererbsenmehl
1 Prise Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle

Für die Falafel alle Zutaten vermengen, abschmecken und ca. 15 Minuten quellen lassen. Anschließend mit Hilfe von zwei Esslöffeln kleine Nocken abstechen und in heißem Olivenöl 6-8 Minuten rundherum goldbraun ausbraten. Auf Küchenpapier entfetten.

Für den Salat:

10 geschälte Kirschtomaten
1 Zitrone
2 rote Zwiebeln
2 geschälte Knoblauchzehen
100 ml Tomatensaft
4 Zweige Koriander
2 EL Olivenöl
½ TL geröstete Korianderkörner
½ TL geröstete Fenchelsamen

Knoblauch abziehen hacken und in Olivenöl farblos anschwitzen. Tomaten schälen und dazugeben. Mit Tomatensaft ablöschen und kurz einköcheln lassen. Mit Korianderkörnern und Fenchelsamen abschmecken.

Rote Zwiebeln hauchdünn hobeln und mit Saft und Abrieb der Zitrone marinieren. Vor dem Anrichten rote Zwiebeln mit Tomatensugo vermischen und mit Koriander garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.