

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. August 2023**
Tagesmotto „Levante Küche“ mit Johann Lafer



Valentina Rendo

Falafel mit Muhammara, Granatapfel-Feldsalat und Pannenfrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

275 g getrocknete Kichererbsen, über Nacht eingeweicht
 140 g Edamame aus der Dose
 3 Frühlingszwiebel
 2 große Knoblauchzehen
 ½ Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Koriander
 ½ TL gemahlener Koriander
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 Msp. gemahlener schwarzer Pfeffer
 1 Msp. gemahlener roter Pfeffer
 ½ TL Backpulver
 1 TL Natron
 1 TL Salz
 Pflanzenöl, zum Frittieren

Die Kichererbsen mit Natron über Nacht in Wasser einweichen. Kichererbsen am nächsten Morgen abgießen, Wasser entsorgen. Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Edamame über einem Sieb abtropfen und gründlich abbrausen. Kräuter waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und grob schneiden. Knoblauch abziehen und halbieren. Alle Zutaten mit den Gewürzen und Backpulver in einen Mixer geben und mit 100 ml Wasser zu einer feinen Masse mixen. Nach Bedarf Wasser hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Falafel mit Hilfe eines Eislöffels portionieren und mit den Händen zu Bällchen formen. Pflanzenöl in einer Fritteuse erhitzen und die Falafel darin goldbraun frittieren. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Pannenfrot:

4 EL griechischer Joghurt
 80 g Butter, zum Bestreichen
 1 Knoblauchzehe
 2 Zweige glatte Petersilie
 5 EL Mehl
 ½ TL Backpulver
 Salz, aus der Mühle

Joghurt, Mehl und Backpulver mit einer kräftigen Prise Salz zu einem homogenen Teig verarbeiten. Ggf. mit etwas Mehl nacharbeiten. Teig ausrollen und zwei Pannenfrote formen. Pfanne ohne Öl erhitzen und die Brote darin goldbraun von beiden Seiten backen.

Butter in einem Topf schmelzen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse in die Butter drücken. Petersilie waschen, trockenwedeln, fein schneiden und ebenfalls in die Butter geben. Fertig gebackene Brote mit der flüssigen Butter einpinseln.

Für das Muhammara:

2 rote Spitzpaprika
 1 kleine Knoblauchzehe
 1 Orange, davon Abrieb & Schale
 2 Zweige glatte Petersilie
 50 g Walnusskerne, natur
 1 MSP edelsüßes Paprikapulver
 Chiliflocken, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika waschen, trockentupfen, vierteln und von Kernen und Trennhäuten befreien. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Paprika zusammen mit dem Knoblauch auf ein Backblech legen und für 20 Minuten im Ofen garen bis sich die Haut der Paprika anfängt zu lösen. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Paprika und Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und die Schale entfernen. Orange heiß abspülen, Schale reiben und auffangen. Anschließend halbieren, Saft auspressen und ebenfalls auffangen. Paprika, Knoblauch, Orangenabrieb und -saft mit Paprikapulver, Chiliflocken, Petersilie und Walnusskernen in Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Feldsalat: Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Granatapfel halbieren.
250 g Feldsalat Eine Hälfte auspressen, Saft auffangen und für das Dressing verwenden.
1 Granatapfel Aus der anderen Hälfte die Kerne lösen und von den weißen
50 g Feta Trennhäuten befreien. Granatapfel und Salat miteinander vermengen.
Zum Servieren Feta über dem Salat zerbröseln.

Für das Dressing: Von der Zitrone einen Esslöffel Saft auspressen. Zitronensaft mit den
1 Zitrone, davon Saft restlichen Zutaten und dem Granatapfelsaft zu einem Dressing verrühren
1 EL Senf und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing erst kurz vor dem
1 EL Ahornsirup Servieren zum Salat geben.
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Müller Ramos Reusch

Gebackene Kibbeh mit Minz-Pesto und Gemüse-Spieß

Zutaten für zwei Personen

Für die Kibbeh:

500 g Rinderhackfleisch
150 g Bulgur
2 mittelgroße Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Ei
50 g Walnüsse
1 EL naturbelassene Pistazien
50 g Cashewkerne
2 EL Tahini
½ Bund Minze
1 TL Zimt
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL edelsüßes Paprikapulver
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswürfel

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Bulgur in kaltem Wasser einweichen und gut abtropfen lassen. Anschließend in eine Schüssel geben und zusammen mit dem Hackfleisch und Eiswürfeln mischen. Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Anschließend zum Fleisch und Bulgur geben. Nüsse und Pistazien hacken. Minze waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Ei, Nüsse, Pistazien und Minze hinzugeben und dann alles gut zu einer homogenen Masse verkneten, danach mit allen Gewürze und Tahini mischen.

Masse in eine Auflaufform geben und mit einem Messer nach Belieben ein Muster hineinschneiden. Ein paar Cashewkerne auf der Masse verteilen. Anschließend für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad backen.

Für den Gemüse-Spieß:

1 große gelbe Paprika
1 große rote Paprika
1 mittelgroße Zucchini
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, davon Saft & Abrieb
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Oregano
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Holzspieße in Wasser einlegen.

Paprikaschoten waschen, trockentupfen, dann Kerngehäuse und Trennhäute entfernen. Anschließend in gleichmäßige, ca. 2x2 cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen, trockentupfen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, halbieren und in gleichmäßige Stücke schneiden.

Zitrone heiß abspülen, ca. ½ TL Zitronenschale abreiben. Saft auspressen und auffangen. Knoblauchzehen abziehen und sehr fein hacken. Rosmarin und Oregano abbrausen, trockenschütteln. Nadeln bzw. Blättchen abzupfen, fein hacken. Olivenöl mit Zitronenabrieb, 2–3 EL Zitronensaft, Knoblauch und Kräutern verrühren. Kräftig mit Pfeffer und Salz würzen

Das geschnittene Gemüse in eine große Schüssel geben. Die Marinade darüber verteilen und alles gut vermengen. Gemüse abwechselnd auf die feuchten Spieße stecken. Grillpfanne erhitzen und die Grillspieße unter Wenden ca. 12 Minuten anbraten, bis das Gemüse gar ist und eine leichte Röstung angenommen hat.

Für das Minz-Pesto: Pistazien hacken. Pecorino reiben. Orange heiß abspülen, Schale reiben und auffangen. Minze waschen, trockenwedeln, Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

- 1 Bund Minze
- 2 EL naturbelassen Pistazien
- 1 Orange, davon Abrieb
- 50 g reifer Pecorino
- 150 ml Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Limette waschen, trockentupfen und für die Garnitur in feine Scheiben schneiden. Rosmarin waschen und trockenwedeln. Peperoni waschen, trockentupfen und mit dem grünen Strunk halbieren. Rosmarin und halbierte Peperoni als Garnitur auf dem Teller platzieren. Mit dem Wodka mögliche Fettflecken auf dem Tellerrand entfernen.

- 1 Limette
- 1 rote Peperoni
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Wodka

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Macek

Lamm-Gemüse-Spieße mit Gewürz-Joghurt und Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammspieße:

- 500 g Lammfilet
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 festkochende Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL Kurkumapulver
- 1 EL Currypulver
- Butter, zum Braten
- Olivenöl, zum Braten und Beträufel
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und grob schneiden. Kartoffel mit der Schale in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen, trockentupfen und von Kernen und Trennhäuten befreien. Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Gemüse im Backofen für 30 Minuten garen.

Lammfilet von Sehnen befreien und mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprikapulver, Kurkuma und Curry miteinander vermengen und das Fleisch damit würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten goldbraun Minuten braten. Kurz vor Garende Butter hinzugeben und das Lammfilet darin wenden. Fleisch im Ofen bei 100 Grad ruhen lassen.

Zum Servieren zunächst das Lammfilet aufspießen und zum Schluss im Wechsel Paprika, Kartoffel und Zwiebel aufspießen.

Für den Gewürzjoghurt:

- 100 g Griechischer Joghurt, 10% Fett
- 1 Limette, davon Saft
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Currypulver
- Salz, aus der Mühle

Limette auspressen und den Saft auffangen. Joghurt mit den Gewürzen, Salz und Limettensaft abschmecken.

Für den Couscous:

- 100 g Couscous
- 1 rote Paprikaschote
- 3 Dörripflaumen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette, davon Saft
- 1 Bund Minze
- 350 ml Rinderfond
- 20 g Pistazien
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Currypulver
- Butter, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Fond aufkochen lassen. Anschließend über den Couscous geben und 6 Minuten quellen lassen. Limette auspressen und Saft auffangen. Minze waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Trennhäuten befreien und anschließend fein würfeln. Pflaumen ebenfalls fein schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Knoblauch, Paprika, Dörripflaumen und Pistazien darin anschwitzen. Alles mit dem Couscous vermengen, Minze unterheben und mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. August 2023**
Zusatzgericht von Johann Lafer



Kichererbsen-Bratlinge

Zutaten für zwei Personen

Für die Bratlinge:

400 g Kichererbsen
 2 Karotten
 1 kleine rote Zwiebel
 2 kleine Knoblauchzehen
 ½ rote Chilischote
 2 Eier
 150 g Feta
 20 g Koriandergrün
 50 g Reismehl
 1 TL Backpulver
 Pflanzenöl, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Chili waschen, trockentupfen, von Kernen und Trennhäuten befreien und fein würfeln. Kichererbsen in ein Sieb geben, gründlich mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Anschließend mit einer Gabel grob zerdrücken.

Karotten schälen und reiben. Feta hacken. Koriander waschen, trockenwedeln, abzupfen und klein hacken. Karotten, Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Chili, Feta und Koriander unter die Kichererbsen mischen. Eier, Reismehl und Backpulver einrühren und gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Pfanne 1 cm hoch mit Öl befüllen und bei mittlerer Temperatur erhitzen. Nach und nach esslöffelgroße Teigportionen in die Pfanne geben und von jeder Seite 2 bis 3 Minuten goldbraun ausbacken. Bratlinge auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

30 g Spinatblätter
 100 g Joghurt
 1 Zitrone
 1 EL heller Sesam

Zitrone heiß abspülen und vierteln. Mit Zitrone, Joghurt und Spinatblättern servieren. Mit Sesam bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.