

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 07.Juli 2025 ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Mahlet Girmay

Chili con carne mit Knoblauch-Naan und grüner Salat mit Joghurt-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für das Chili:

400 g Rinderhackfleisch

2 Paprikaschoten

300 g passierte Tomaten, aus der Dose

300 g stückige Tomaten, aus der Dose

150 g Kidneybohnen, aus der Dose

140 g Mais, aus der Dose

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 EL Tomatenmark

Neutrales Öl, zum Anbraten

2 EL edelsüßes Paprikapulver

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Chilipulver

1 TL Zimt

1 EL Backkakao

1 Prise Zucker

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und glasig anbraten. Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Tomatenmark und Paprikapulver einrühren, kurz mitrösten. Paprika klein schneiden und hinzugeben, kurz mitbraten. Passierte und stückige Tomaten einrühren. Mit Kreuzkümmel, Chilipulver, Zimt, Salz, Pfeffer, Backkakao und Zucker würzen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen. Falls das Chili zu dick wird, einfach etwas Wasser zugeben. Kidneybohnen und Mais unterrühren, weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Für das Brot:

1 Knoblauchzehe

20 g Butter

75 g Naturjoghurt

125 ml Milch

2 EL Olivenöl

250 g Weizenmehl

2 TL Backpulver

1 TL Zucker

½ TL Salz

Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und Milch hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu klebrig ist, etwas Mehl ergänzen. Den Teig in 6 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen.

Auf einer bemehlten Fläche jede Kugel zu einem ovalen Fladen (ca. 0,5–1 cm dick) ausrollen. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Naan-Fladen nacheinander bei mittlerer Hitze ca. 2–3 Minuten pro Seite backen, bis sie goldbraun und leicht aufgegangen sind. Knoblauch abziehen und mit der Butter vermengen. Das Naan damit bestreichen.

Für den Salat:

½ Kopfsalat

50 g Joghurt

2 EL Honig

2 EL Senf

2 EL weißer Balsamico

2 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kopfsalat waschen und trockenschleudern. Joghurt mit Öl, Essig, Senf und Honig vermengen und zu einem Dressing vermengen. Dressing über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.