

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. August 2026 ▪**
Tagesmotto „Hülsenfrüchte“ mit Alexander Kumptner



Christina Schomburg

Falafel mit Hummus, Joghurt-Dip und gerösteten Kichererbsen

Zutaten für zwei Personen

Für die gerösteten Kichererbsen:

125 g Kichererbsen, aus der Dose
 1 EL Olivenöl
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 1 Prise gemahlener Chili
 1 ½ TL Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kichererbsen abspülen und gründlich abtrocknen. Mit Öl vermengen und auf einem Backblech im Ofen für 20 Minuten backen. Dabei das Blech gelegentlich schütteln. Gewürze miteinander vermengen und über die heißen Kichererbsen geben sobald sie aus dem Ofen kommen.

Für die Falafel:

420 g Kichererbsen, aus der Dose
 2 Lauchzwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 1 Ei
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren
 1 EL heller Sesam
 80 g Panko
 1 ½ EL Mehl
 1 TL Backpulver
 3 Zweige Koriander
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 Gemahlener Cayennepfeffer, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Ei trennen. Eiweiß auffangen. Eigelb anderweitig verarbeiten. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und mit einem Stabmixer pürieren. Mehl, Backpulver, ca. 1 Esslöffel Zitronensaft und Gewürze unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebel und Koriander fein schneiden, Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Alles unter die Kichererbsen-Masse heben. Anschließend etwa walnussgroße Bällchen formen. Panko und Sesam miteinander vermengen. Die Bällchen zunächst in Eiweiß und anschließend in der Pankomischung wenden und in heißem Öl für 3-5 Minuten frittieren. Vor dem Servieren auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Hummus:

125 g Kichererbsen, aus der Dose
 1 kleine Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 25 g Tahin
 1 EL Olivenöl
 Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen abspülen und mit 2 EL eiskaltem Wasser pürieren.

Restliche Zutaten unterheben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Nochmals fein pürieren.

Für den Joghurt-Dip:

½ Eiertomate
50 g Salatgurke
125 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
25 g Feta
3 Zweige Koriander
Gemahlener Cayennepfeffer, zum
Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüse und Koriander sehr fein schneiden. Feta zerbröseln. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Johanna Pinter

Beluga-Linsen mit scharfer Yuzu-Kokos-Sauce, Zuckerschoten und Jakobsmuscheln

Zutaten für zwei Personen

Für die Beluga-Linsen:

160 g Beluga-Linsen
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
200 ml Kokosmilch
Butter, zum Anbraten und Montieren
100 ml trockenen Weißwein
600 ml Gemüsfond
Olivenöl, zum Anbraten
1 Bund Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Beluga-Linsen 30–60 Minuten vor Beginn der Zubereitung in kaltem Wasser einweichen, dann abgießen und abspülen. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit 2 Esslöffel Butter und 2 Esslöffel Olivenöl ca. 2 Minuten glasig anschwitzen. Abgetropfte Linsen einrühren. Mit Weißwein ablöschen und komplett einkochen lassen. Gemüsfond erwärmen und löffelweise zugeben, immer rühren. Die Linsen sollen leicht köcheln, nicht schwimmen. Auf mittlerer Hitze kochen bis die Linsen al dente sind. Sie sollen einen leichten Biss haben. Gegen Ende ca. 100 ml warme Kokosmilch einrühren. Ggf. nach und nach mehr Kokosmilch einrühre. Dann 2 Teelöffel kalte Butter in kleinen Stücken einmontieren bis alles schön cremig ist. Koriander grob zupfen und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping:

40 g Beluga-Linsen
2 TL Olivenöl
1 Prise Fleur de Sel

Einen kleinen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Eingeweichte Beluga-Linsen ca. 15 Minuten kochen bis sie gar sind. Abgießen, gut abtropfen lassen, mit Küchenpapier trockentupfen. Je trockener sie sind, desto krosser werden sie. Mit Olivenöl und Fleur de Sel auf einem kleinen Blech ausbreiten. Im Ofen ca. 18 Minuten backen bis sie vollständig kross und trocken sind.

Für die Sauce:

4 Frühlingszwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
2-3 cm Ingwer
300 ml Kokosmilch
2 EL kalte Butter
2-4 EL Gochujang-Paste
2 TL Fischsauce
2 TL Sesamöl
2 TL Tamari
1½ EL Yuzu-Konzentrat

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebelweiß fein schneiden. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Weiß der Frühlingszwiebeln, je 2 Teelöffel Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anschwitzen bis es duftet. Kokosmilch und Gochujang-Paste einrühren, Pfannenboden abkratzen. 5 Minuten köcheln lassen. Yuzu-Konzentrat, Fischsauce und Tamari zugeben und weitere 2-3 Minuten reduzieren bis die Sauce leicht sämig ist. Hitze ausschalten. Kalte Butter in kleinen Stücken einrühren bis die Sauce glänzt und gebunden ist.

Für die Jakobsmuscheln:

8 küchenfertige Jakobsmuscheln
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Jakobsmuscheln gründlich trockentupfen und salzen. Pfanne auf höchster Stufe erhitzen und Öl hinzufügen. Jakobsmuscheln einlegen, nicht bewegen und 3-4 Minuten auf einer einen Seite braten. Die Unterseite muss tief goldbraun karamellisieren – das ist die Kruste. Einmal wenden, 30–60 Sekunden auf der anderen Seite. Sofort aus der Pfanne nehmen, sie garen auf Teller nach.

Für die Zuckerschoten: Pfanne auf hohe Hitze erhitzen, Butter dazugeben. Zuckerschoten
200 g Zuckerschoten putzen, in die Pfanne geben und maximal 2 Minuten schwenken. Sie
1 Zitrone, Saft sollen leuchtend grün bleiben und Biss haben. Salzen und einen Spritzer
2 TL Butter Zitronensaft dazugeben. Sofort aus der Pfanne nehmen und
Salz, aus der Mühle beiseitestellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Jakobsmuscheln** aus folgenden Gebieten zu empfehlen.
(Stand Juli 2026):

- 1 Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich: mit der Hand gesammelt



Zara Yegin

Kichererbsen-Curry mit türkischem Reis und Mango-Gurken-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Kichererbsen-Curry:

400 g Kichererbsen, aus der Dose
 400 g gehackte Tomaten, aus der Dose
 20 g Babyspinat
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 cm Ingwer
 1 Limette, Saft
 400 ml Kokosmilch, Vollfett
 2 EL Kokosöl
 1 EL Tomatenmark
 1 EL cremige Erdnussbutter
 Speisestärke, zum Binden
 1 Bund krause Petersilie
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 3 TL Currypulver
 1 TL gemahlener Kurkuma
 1 TL gemahlener Kardamom
 1 TL gemahlener Koriander
 ½ TL geriebenes Zitronengras
 1 TL schwarzes Paprikapulver
 1 TL Chilipulver
 1 TL Garam Masala
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch pressen. Ingwer schälen und reiben. Alles in Kokosöl anschwitzen. Gewürze bis auf Garam Masala zugeben und mitanschwitzen, dann Tomatenmark zugeben und nach weiteren 2-3 Minuten Tomaten und Kokosmilch unterrühren. Kichererbsen und Spinat dazu geben und unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Garam Masala abschmecken und die Erdnussbutter hinzufügen. Petersilie hacken und drüberstreuen.

Curry bei Bedarf mit in Wasser angerührter Speisestärke andicken.

Für den Reis:

100 g Basmati
 20 g dünne Fadennudeln
 50 g Butter
 200 ml Hühnerfond
 Salz, aus der Mühle

Butter in einem Topf schmelzen und die Fadennudeln anbraten. Reis hinzugeben, sobald die Nudeln etwas Farbe angenommen haben. Mit Salz würzen. Dann mit Wasser und Hühnerfond aufgießen, bis es 1 cm über den Reis ist und ca. 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Für den Salat:

100 g Gurke
½ rote Zwiebel
100 g Mango
½ Limette, Saft
1 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
2 EL Cashewkerne
½ Bund Minze
½ Bund Koriander
Salz, aus der Mühle

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in feine Würfel schneiden. Gurke nach Belieben entkernen und ebenfalls würfeln. Zwiebel abziehen und in sehr feine Streifen schneiden. Minze und Koriander grob hacken. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend grob hacken. Limettensaft, Olivenöl und Apfelessig in einer Schüssel verrühren. Nach Geschmack mit Salz abschmecken. Mango, Gurke und Zwiebel vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Kräuter unterheben und den Salat kurz ziehen lassen. Mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen.

Für die Garnitur:

60 g Griechischer Joghurt

Joghurt am Ende auf das Curry geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. August 2026 ▪**
Zusatzgericht von Alexander Kumptner



Leche de tigre

Zutaten für zwei Personen

Für die Leche de tigre:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ rote Chilischote
- 6 Limetten, Saft & Schale
- 1 Orange, Saft & Schale
- 1 Zitrone, Saft & Schale
- 1 EL Yuzu-Saft
- 1 Bund Koriander
- 1 Zweig Minze
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle

Die Tigermilch „Leche de tigre“ für ein besseres Aroma einen Tag zuvor vorbereiten und ziehen lassen.

Dafür den Saft der Zitrusfrüchte auspressen. Jeweils einen Streifen der Schale mit einem Sparschäler abschälen, zum Saft geben und alles vermengen. Koriander und Minze grob schneiden. Mit angedrückten Knoblauchzehen in den Sud geben. Zwiebeln abziehen, grob würfeln und mit der Chili ebenfalls hinzugeben. Mit Yuzusaft, Salz und Zucker würzen und abgedeckt bis zum nächsten Tag kaltstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.