

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. März 2026** ▪
Vorspeise mit Zora Klipp



Kezaya Kaba

Falafel mit Tahini-Sauce, Granatapfel und gegrilltem Mini-Romana mit Minz-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

120 g Kichererbsen, aus der Dose,
abgetropft
25 g Schalotten
1 kleine Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
30 g altes Toastbrot
15 ml neutrales Öl
Neutrales Öl, zum Frittieren
1 TL Kichererbsenmehl
½ TL Backpulver
3 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL gemahlener Koriander
1 Prise Cayennepfeffer
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in der Fritteuse auf 170-175 Grad erhitzen.

Das altbackene Toastbrot entrinden und in circa 30 ml Wasser einweichen. Anschließend gut ausdrücken, sodass es feucht bleibt, aber keine Flüssigkeit mehr enthält. Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr fein schneiden. Die gut abgetropften Kichererbsen zusammen mit Schalotten, Knoblauch und den grob zerkleinerten Kräutern vermengen, sodass eine körnige, formbare Masse entsteht und keine Paste. Das Toastbrot unterheben und Masse mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, geräuchertem Paprikapulver, Koriander, Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer würzen. 15 ml neutrales Öl, Backpulver sowie Kichererbsenmehl untermischen, damit die Falafel beim Frittieren locker werden. Aus der Masse Falafel formen und in neutralem Öl goldbraun frittieren. Nach dem Frittieren kurz auf Küchenpapier abtropfen.

Für die Tahini-Sauce:

1 kleine Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
80 g Tahini
1 TL Granatapfelsirup
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tahini mit circa 30 ml Zitronensaft verrühren und nach und nach mit 60-80 ml kaltem Wasser glatrühren, bis eine helle, cremige Konsistenz entsteht. Knoblauch abziehen und fein reiben. Sauce mit fein geriebenem Knoblauch, Pfeffer, Granatapfelsirup und Salz abschmecken.

Für den gegrillten Mini-Romana und die Minz-Mayonnaise:

2 Mini-Romana, so klein wie möglich
1 Zitrone, Saft
1 Ei, Größe M
1 Schuss Weißweinessig
1 TL mittelscharfer Senf
150-200 ml Rapsöl
2 Zweige Minze
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und Eigelb mit Senf und 10 ml Zitronensaft verrühren. Das Rapsöl langsam einarbeiten, bis eine stabile, cremige Emulsion entsteht. Weißweinessig unterheben. Fein gehackte, frische Minze mit etwas Zucker vermischen und anschließend unter die Mayonnaise heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Konsistenz bleibt bewusst etwas fester, damit sie sich gezielt in die Salatblätter einlassen lässt und dort haftet, ohne zu verlaufen.

Mini-Romana halbieren und den braunen Teil am Strunk entfernen. Mayonnaise vorsichtig in die einzelnen Blätter einlassen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten grillen, die Schnittseite zuerst.

Für die Garnitur: Minze zupfen. Minze und Granatapfelkerne als Garnitur verwenden.
2 EL Granatapfelkerne
2 Zweige Minze

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.