

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. Juli 2025 ▪**
Finalgericht von Alexander Kumptner



**Gebratene Lammköfte mit Tomaten-Bulgur-Salat und
Joghurt-Minz-Gurkenröllchen**

Zutaten für zwei Personen

Für die Köfte:

300 g Lammhackfleisch, aus der
Lammhüfte
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine Chilischote
½ Zitrone, Abrieb
1 Ei
1 EL Olivenöl
Neutrales Öl, zum Anbraten
1 Zweig Koriander
3 Zweige Minze
1 Msp. Kreuzkümmel
1 Prise Zimt
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer

Den Backofen zum Warmhalten vorheizen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Chilischote, Koriander und Minze kleinhacken. Das Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Gewürzen, Kräutern, Zitronenabrieb, Olivenöl und Ei vermengen, bis eine leichte Bindung entsteht. Köfte formen und in etwas neutralem Öl in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun braten. Die Köfte anschließend bis zum Servieren im Ofen warmhalten.

Für den Bulgur:

65 g Bulgur
2 große Rispentomaten
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft & Abrieb
½ Limette, Abrieb
2 EL Olivenöl
3 Zweige Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten klein würfeln. Knoblauch abziehen und halbieren. Bulgur im Olivenöl leicht anrösten, salzen, pfeffern und den Knoblauch anschließend kurz mitrösten. 150 ml Wasser dazugeben und ca. 10 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen. Danach die Tomaten dazugeben, den Topf auf die Seite stellen und den Bulgur ziehen und abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren Zitronen- und Limettenabrieb, sowie Zitronensaft und gehackte Petersilie dazugeben. Alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Für die Gurken:

1 Salatgurke
1 Zitrone, Saft & Abrieb
100 g griechisches Joghurt
1 EL Olivenöl
5 Blätter Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Von der Gurke die Schale entfernen und dann schälen, bis das Kerngehäuse überbleibt. Gurken einsalzen und auf die Seite stellen.

Joghurt mit Zitronensaft und -abrieb, gehackter Minze und Olivenöl gut verrühren. Die eingesalzene Gurke mit den Händen gut ausdrücken und dann zu dem Joghurt geben. Abschmecken und kühl stellen. Gurken vor dem Servieren aufrollen. Final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Zitronenschale abreiben. Petersilie abzupfen.

1 Zitrone, Abrieb

1 TL Olivenöl

1 Zweig glatte Petersilie

Das fertige Gericht mit etwas Öl, Zitronenabrieb und Petersilie garnieren.
Auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Rita: *Rita verwendete die Granatapfelkerne als Garnitur für den Bulgur. Die
Granatapfelkerne Pinienkerne röstete sie in der Pfanne an und verwendete diese ebenfalls
als Garnitur.*

Zusatzzutaten von Simone: *Simone verwendete die Granatapfelkerne als Garnitur für den Bulgur.
Granatapfelkerne*