

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



Für die Köfte:

300 g Lammhackfleisch, aus der Lammhüfte
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehne
 1 kleine Chilischote
 $\frac{1}{2}$ 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

Für den Bulgur:

65 g Bulgur
 2 große Rispentomaten
 1 Knoblauchzehne
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 $\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb
 2 EL Olivenöl
 3 Zweige Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

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

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

Zutaten für zwei Personen

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.

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.

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 eingesalzenen Gurken 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