

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. Mai 2026**
Vorspeise mit Zora Klipp



Matthias Grosche

Gebratener Blumenkohl mit Feta, gerösteten Kichererbsen, Rote-Bete-Hummus, Chimichurri und Knoblauch-Pfannbrot

Zutaten für zwei Personen

Für den Hummus:

220 g Kichererbsen aus der Dose
 1 frische Rote Bete
 1 kleine Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 2 EL Tahini
 5 EL Olivenöl + 1 TL Olivenöl
 1 TL Kreuzkümmelsamen
 Salz, aus der Mühle
 4 EL Eiswürfel

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Rote Bete schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser kochen. Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kreuzkümmelsamen in einem Mörser zerstoßen. Kichererbsen abtropfen lassen und zehn Stück in einer kleinen Ofenschale mit Olivenöl im Backofen backen, bis sie nach ca. 15 Minuten knackig sind.

Die restlichen Kichererbsen zusammen mit allen Zutaten in einen Mixer geben. So viel Rote Bete hinzugeben, bis eine schöne rote Farbe entsteht. Mit Salz abschmecken.

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl mit Blättern
 1 Knoblauchzehe
 50 g Feta
 Olivenöl, zum Abschmecken
 Meersalzflöckchen, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Blätter des Blumenkohls lösen. Blumenkohl in ca. 3 cm dicke Scheiben von oben nach unten schneiden. Die Scheiben und Blätter in kochendem, gesalzenem Wasser für etwa 5 Minuten garen. Vorsichtig herausnehmen, abtropfen lassen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten, bis eine schöne Röstung zu sehen ist. Dann die Knoblauchzehe halbieren und mit etwas mehr Olivenöl in die Pfanne geben. Immer mal wieder das aromatisierte Öl auf den Blumenkohl geben. Mit Salzflöckchen würzen. Feta zerbröseln und als Topping auf den Blumenkohl-Scheiben garnieren.

Für das Chimichurri:

1 Knoblauchzehe
 ½ rote Chilischote
 1 Limette, Saft & Abrieb
 1 EL Rotweinessig
 5 EL Olivenöl
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 TL getrockneter Oregano
 1 TL grobes Salz

Chilischote entkernen und fein würfeln. Petersilie grob hacken. Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Limette mit einer feinen Raspel raspeln. Alles in einer Schüssel vermengen und kurz ziehen lassen.

Für das Pfannbrot:

1 Knoblauchzehe
 60 g Naturjoghurt
 25 g Butter
 ½ EL Rapsöl + Rapsöl, zum Braten
 125 g Weizenmehl, Type 00
 ½ TL Trockenhefe
 ¼ TL Backpulver
 ½ TL Zucker
 ½ TL Salz

Alle Zutaten, bis auf die Butter und die Knoblauchzehe, mit 40 ml lauwarmem Wasser vermengen. Den Teig gut durchkneten und abgedeckt in einer Schüssel 20 Minuten gehen lassen. Den Teig anschließend in vier Teile teilen und zu ca. 15 cm (Durchmesser) großen Fladen formen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze mit etwas Öl von beiden Seiten jeweils etwa 4 Minuten backen. Butter in einem Topf auflösen, die Knoblauchzehe hineinpressen und ziehen lassen. Das Brot vor dem Servieren mit der Knoblauchbutter bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.