

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Juli 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Robin Pietsch



Melanie Barna

Mit knusprigen Kichererbsen gefüllte Süßkartoffel mit Kokos-Sauce und Chimichurri

Zutaten für zwei Personen

Für die gerösteten Süßkartoffeln:

2 mittelgroße Süßkartoffeln
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Ghee
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffeln längs halbieren. Knoblauch abziehen, hacken und mit 1 EL Olivenöl verrühren. Die Schnittflächen der Süßkartoffel damit einreiben, etwas Ghee ebenfalls auf die Schnittfläche geben. Salzen und pfeffern. Kartoffel mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und in Ofen ca. 20 Minuten rösten.

Für die knusprigen Kichererbsen:

240 g Kichererbsen, aus der Dose
 1 TL Harissapaste
 4 EL Olivenöl
 ½ TL Garam Masala
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ gemahlener Kurkuma
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen in ein Sieb geben, gründlich abspülen und gut abtropfen lassen. Mit Küchenpapier vorsichtig trocken tupfen. 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kichererbsen darin bei mittlerer bis hoher Hitze mehrere Minuten anbraten, bis sie leicht knusprig und goldbraun sind. Harissapaste, Garam Masala, Paprikapulver und Kurkuma hinzufügen und alles kurz weiter rösten, damit sich die Aromen entfalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kokossauce:

1 Limette, Saft
 3 EL Kokosmilch
 1 -2 EL weiße Misopaste
 1 TL Harissapaste
 1 Zweig Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Saft der Limette mit Kokosmilch, Misopaste und Harissapaste in einer kleinen Schüssel glatt verrühren. Koriander fein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Chimichurri:

2 Knoblauchzehen
 1 Limette, Saft & Abrieb
 100 ml Olivenöl
 1-2 Zweige Koriander
 1-2 Zweige glatte Petersilie
 ½ TL Chiliflocken
 ½ TL Salz

Knoblauch abziehen und grob hacken. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob zerkleinern. Limettensaft, etwas Limettenabrieb, Kräuter, Knoblauch, Chiliflocken und Salz mit dem Olivenöl in einen Mixer oder ein hohes Gefäß geben. Alles kurz zu einem frischen, leicht stückigen Chimichurri mixen. Mit Salz abschmecken.

Zur Fertigstellung:

2 EL Granatapfelkerne

Das innere der Süßkartoffel mit der Gabel auflockern. Süßkartoffel mit den Kichererbsen füllen und mit der Sauce sowie etwas Koriander und Granatapfelkernen toppen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.