

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. August 2026 ▪**
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Zara Yegin

Gegrillte Aubergine mit Tahini-Sauce, Hummus, Tomaten-Harissa-Salsa und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die gegrillte Aubergine:

2 Auberginen
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Granatapfelkerne
 100 g Schafskäse, mit mikrobiellem Lab
 50 g Butter
 1 EL Tomatenmark
 2 EL Honig
 2 EL Olivenöl
 1 Bund krause Petersilie
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Oregano
 1 TL getrockneter Thymian
 1 TL getrockneter Rosmarin
 1 TL getrockneter Oregano
 2 TL Chilflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Auberginen waschen, halbieren und das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden. Auberginenhälften schälen, mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Knoblauch abziehen, pressen und dann mit allen aufgelisteten Zutaten bis auf den Schafskäse und Granatapfelkernen miteinander verrühren. Marinade auf die rautenförmig geschnittenen Auberginenhälften geben und die Auberginen 20-23 Minuten im Ofen garen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Zum Abschluss Aubergine mit Schafskäse und Granatapfelkernen toppen.

Für die Tahini-Sauce:

½ Zitrone, Abrieb & Saft
 2 EL Joghurt
 150 ml Tahini
 Salz, aus der Mühle

50 ml Wasser mit den restlichen Zutaten verrühren, mit Salz würzen.

Für den Hummus:

400 g Kichererbsen, aus der Dose
 1 Knoblauchknolle
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 2-3 EL Tahini
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 1-2 Eiswürfel

Knoblauch in Alufolie wickeln und mit den Auberginen in den Ofen geben. Nach 10-15 Minuten Knoblauch herausnehmen und mit 50 ml Wasser sowie den restlichen Zutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer homogenen Masse vermengen. Gegebenenfalls Eiswürfel untermixen.

Für die Tomaten-Harissa-Salsa:

- 1 große Tomate
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zitrone, Saft
- 1 EL Paprikamark
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Granatapfelsirup
- 1 EL Harissapaste
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 Bund krause Petersilie
- 1 Zweig Minze
- 1 gehäufte TL Sumach

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien, in kleine Würfel schneiden. Minze fein hacken. Tomate vom Strunk befreien und reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Die restlichen Zutaten miteinander vermengen und die Petersilie als Topping obendrauf geben.

Für das Pfannenbrot:

- 30 g Griechischer Joghurt
- 100 g Butter
- 250 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz

Butter in einer Pfanne schmelzen. Mehl mit Joghurt, Backpulver, Salz und 125 ml Wasser verkneten. In sechs Teile teilen und ausrollen. Fladen bei mittlerer Hitze für ca. 2-3 Minuten auf beiden Seiten ausbacken, danach direkt mit der flüssigen Butter bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.