

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Juni 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Benedikt Siebert

Sabich: Israelisches Sandwich mit gebratener Aubergine, Tahini-Sauce, Ei, Tomaten-Gurken-Salat und Koriander-Chilisauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Auberginenscheiben:

1 Aubergine
 Rapsöl, zum Anbraten
 Mehl, zum Bestäuben
 Salz, aus der Mühle

Die Aubergine putzen und mit einem Sparschäler im Abstand von ein paar Zentimetern schälen. Dann in fingerdicke Scheiben schneiden und mit Mehl bestäuben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben darin weich braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für das Fladenbrot:

120 g griechischer Joghurt, 10% Fett
 130 g Mehl, Type 405
 ½ TL Backpulver
 ½ TL Salz

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem Teig verrühren. Auf die Arbeitsfläche geben und nochmal kurz durchkneten. In Frischhaltefolie wickeln und zum Ruhen zur Seite legen.

Teig vierteln, zu Kugeln formen und dann jede Kugel sehr dünn mit einem Nudelholz ausrollen. Kreise von 16 cm Durchmesser ausstechen. In heißer Pfanne von jeder Seite kurz backen bis sie schön gebräunt sind.

Für die Koriander-Chilisauce:

1 kleine rote scharfe Chili
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Olivenöl
 ½ Bund Koriander
 ¼ Bund Petersilie
 ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ⅛ TL gemahlener Kardamom
 ⅛ TL gemahlene Gewürznelke
 1 Prise Zucker
 ⅛ TL Salz

Koriander und Petersilie grob schneiden. Chili fein hacken. Knoblauch abziehen und reiben. Alle Zutaten miteinander in einem Blitzhacker zu einer Paste verarbeiten. Eventuell mit Wasser oder Öl nachjustieren.

Für Tahini-Sauce:

150 g helles, libanesisches Tahini
 1 Zitrone, Saft
 1 Knoblauchzehe
 Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Knoblauch abziehen und reiben. Tahini mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz und so viel Wasser mit dem Schneebesen verrühren, bis eine Sauce entsteht. Die Konsistenz sollte ähnlich wie flüssiger Honig sein. Erneut mit Salz abschmecken und zum Anrichten in eine Spritzflasche abfüllen.

Für den Gurken-Tomaten-Salat:

10 Mini-San-Marzano-Tomaten
 1 Mini-Gurke
 1 Frühlingszwiebel
 1 Zitrone, Saft
 2 EL Olivenöl
 ¼ Bund Petersilie
 ¼ Bund Dill
 Salz, aus der Mühle

Zitrone halbieren und auspressen. Dill und Petersilie zupfen. Frühlingszwiebel putzen und fein hacken. Tomaten und Gurke in feine Würfel schneiden und mit Frühlingszwiebeln, Zitronensaft, Olivenöl, Dill, Petersilie und Salz verrühren und beiseitestellen.

Für die Eier: Eier in kleinem Topf und 1 cm Wasser und einem Schuss Essig 10
2 Eier Minuten dämpfen. In Eiswasser abschrecken und schälen. Dann die
1 EL Essig hartgekochten Eier in Viertel schneiden.

Pfannenbrot auf Teller legen. Tahini-Sauce darauf verteilen.
Auberginenscheiben darauf drapieren. Tahini-Sauce ebenfalls auf
Auberginenscheiben verteilen. Eier vierteln. Eier und Salat darauf geben.
Mit der Koriander-Chilisauce garnieren und erneut Tahini-Sauce darauf
verteilen.