

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. August 2025 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer**



Samir Saleh

Jemenitischer bunter Reis mit Hähnchen, Kartoffeln und zweierlei Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch und die Marinade:

2 ganze, ausgelöste Hähnchenkeulen,
ohne Haut
500 g Kartoffeln
500 g Zwiebeln
25 g Knoblauch
10 g Ingwer
245 g Joghurt
Ghee, zum Anbraten
1 EL Kreuzkümmelsamen
1 EL Koriandersamen
10 g Zimtstangen
½ TL Kardamomkapseln
½ TL ganze Nelken
½ TL schwarze Pfefferkörner
¼ TL gemahlener Kurkuma
Salz, aus der Mühle

Für den Reis:

600 g Basmatireis
1 Zimtstange
2 Lorbeerblätter
3 Kardamomkapseln
4 Nelken
1 TL Salz
Pflanzenöl, von oben

Für die Fertigstellung:

½ TL orange, pulverisierte Lebensmittelfarbe
½ TL lila, pulverisierte Lebensmittelfarbe
2 TL Safranfäden

Die Kreuzkümmelsamen, Koriandersamen, Zimtstangen, Kardamom, Nelken, Pfeffer und Kurkuma in einer Gewürzmühle fein mahlen. Wer keine Gewürzmühle hat, kann bereits gemahlene Gewürze verarbeiten.

Zwiebeln abziehen, fein schneiden und in Pflanzenöl anbraten, bis sie goldbraun sind. Ein Viertel der angebratenen Zwiebeln für die Garnitur beiseitelegen. Pflanzenöl für die Zubereitung des Reises abseihen.

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. In einem Mixer Joghurt, Knoblauch, Ingwer und die frisch gemahlenen Gewürze mit den gebratenen Zwiebeln zu einer glatten Paste verarbeiten.

Kartoffeln schälen und würfeln. Hähnchenstücke und Kartoffelwürfel in der Paste marinieren, salzen und so lange wie möglich im Kühlschrank ziehen lassen.

Etwas Ghee in einen Topf geben und die marinierten Hähnchenstücke mit Kartoffeln darin 5 Minuten anbraten. 200-300 ml Wasser zugeben und alles zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Basmatireis gründlich waschen und 20 Minuten in Wasser einweichen. Zimtstange, Lorbeerblätter, Kardamom und Nelken in einen Gewürzbeutel geben. 1,6 Liter heißes Wasser mit dem Gewürzbeutel, Salz und etwas Pflanzenöl (von oben) zum Kochen bringen.

Den eingeweichten Reis hinzufügen und bei starker Hitze 8 Minuten kochen. Dann den Reis abgießen und Gewürzbeutel entfernen.

Safranfäden in warmem Wasser einweichen und beiseitestellen. Orange und lila Lebensmittelfarbe separat in etwas Wasser auflösen und beiseitestellen.

Fertigen Reis zum Fleisch in den Topf geben. Safranwasser und die beiseitegelegten Zwiebeln hinzufügen. Alles bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel kurz weiter garen.

Dann den Reis mit aufgelöster gelber und lila Lebensmittelfarbe beträufeln.

Beim Anrichten ist es wichtig, dass man das Gericht von unten nach oben aus dem Topf hebt, um alle Schichten auf den Teller zu bringen.

Für den Paprika-Tomaten-Koriander-

Dip:

2 türkische grüne Spitzpaprika
10 Cherrytomaten
2 Knoblauchzehen
1 grüne Chilischote
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Gemahlener Kreuzkümmel, zum
Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzpaprika halbieren und von Kernen befreien. Knoblauch abziehen.
Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Mit Kreuzkümmel, Salz
und Pfeffer abschmecken.

Für den Minz-Dip:

200 g Naturjoghurt, Vollfett
1 Zitrone, Saft
2 Zweige Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze fein hacken und mit Joghurt verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und
Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.