

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Oktober 2018** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Maria Spallek

Baja-Mexicana-Bowl

Zutaten für zwei Personen

Für das Quinoa: Wasser in einem Topf zum Sieden bringen. Quinoa waschen, 10 Minuten in siedendem Wasser ziehen lassen, abgießen und beiseite stellen.
 100 g Quinoa

Für die Tomaten-Paprika-Salsa: Limette halbieren und auspressen. Koriander abrausen, trocken wedeln und klein hacken.
 125 g Kirschtomaten
 1 weiße Zwiebel
 1 kleine Paprika
 ½ Bund Koriander
 1 unbehandelte Limette

Tomaten halbieren und entkernen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Alles mit der Hälfte des Limettensafts beträufeln und Koriander unterheben.

Für die Baja-Sauce: Saure Sahne, die restliche Hälfte des Limettensafts und Salz miteinander zu einer Sauce verrühren. Einige Zesten der Limette reinreiben..
 80 ml Saure Sahne
 Salz, aus der Mühle

Für die pikanten Bohnen: Linsen 8 Minuten im siedenden Wasser bissfest garen. Bohnen aus der Dose über einem Sieb abtropfen lassen. Avocado schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken. Knoblauch und Schalotte abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl bei schwacher Hitze glasig anschwitzen. Einen weiteren Spritzer Öl hinzugeben und Bohnen, Chili, Avocado sowie gegarte Linsen mit in die Pfanne geben. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano und Salz würzen und alles 4-5 Minuten bei schwacher Hitze erwärmen.
 200 g Butterbohnen, aus der Dose
 100 g rote Linsen
 1 Schalotte
 1 reife Avocado
 1 Knoblauchzehe
 1 Chilischote
 1 TL Paprikapulver rosenscharf
 2 EL Kreuzkümmel
 2 EL getrockneter Oregano
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle

Für die Nachos: Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
 125 g Maismehl
 50g Weizenmehl
 125 ml Wasser
 1 EL Olivenöl
 Olivenöl, zum Bepinseln
 Salz, aus der Mühle

Maismehl und Weizenmehl mit Wasser und einen Esslöffel Öl und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und dem Handrührgerät vermengen, bis ein glatter und gleichmäßiger Teig entsteht. Damit die Tortillas sehr dünn werden, Teig in mehrere Teile teilen und diese jeweils mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche zu kleinen Kreisen ausrollen. Tortillafladen jeweils in eine Pfanne mit etwas Öl geben und so lange von beiden Seiten ausbacken, bis sie Blasen werfen. Tortillafladen in die typischen Nacho-Dreiecke schneiden und mit einem Pinsel mit Öl und Salz marinieren. Nun die marinierten Dreiecke auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und für 10 Minuten backen bis sie goldbraun sind.

Für die Deko: Quinoa und Bohnen in einer Schale verteilen. Babyspinat waschen,
1 Bund Radieschen trockenwedeln, von den Enden befreien und dazu geben. Avocado
1 Handvoll Babyspinat schälen, halbieren und entkernen. Zwiebel abziehen. Tomaten,
1 Zwiebel Radieschen, Zwiebel und Avocado in Streifen schneiden und auf der
1 Avocado Schale zusammen mit den Nachos drapieren. Tomaten-Paprika-Salsa und
1 Tomate Baja-Sauce separat anrichten. Limette in Spalten schneiden und alles mit
1 unbehandelte Limette Limettenspalten, Hanfsamen und Sprossen garnieren.
1 Handvoll Hanfsamen
1 Handvoll Rote-Bete-Sprossen