

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. August 2026 ▪**
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Johanna Pinter

Libanesische Hähnchenspieße mit Hummus, Tabouleh, Sumach-Zwiebeln und Joghurt-Pita

Zutaten für zwei Personen

Für die Spieße:

300 g Hähnchenschenkel, ausgelöst & enthäutet
 4 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft
 4 EL Griechischer Joghurt
 2 TL Tomatenmark
 2 EL Olivenöl
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 1 TL getrockneter Oregano
 1 TL Ingwerpulver
 ½ TL gemahlener Piment
 ½ TL Kreuzkümmel
 1 Prise Zimt
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Gill vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenschenkel in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und reiben. Eine Marinade aus geriebenem Knoblauch, Zitronensaft, Joghurt, Tomatenmark, Olivenöl, Paprikapulver, Oregano, Ingwerpulver, Piment, Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer mischen und kräftig in das Fleisch einmassieren. Mindestens 15-20 Minuten ziehen lassen. Auf Metallspieße setzen und 8-10 Minuten im Backofen bei 230 Grad backen, bis die Joghurtmarinade goldbraun karamellisiert und die Würfel leichte Brandstellen haben.

Für den Hummus:

300 g Kichererbsen, aus der Dose
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft
 3 EL Tahini
 2 EL Olivenöl
 ½ TL Kreuzkümmel
 Edelsüßes Paprikapulver, für die Garnitur
 Salz, aus der Mühle

Kichererbsen schälen, in dem man sie in der Hand reibt und sich so die Häutchen lösen. Anschließend abspülen. So entsteht der Unterschied zwischen körnigem und seidigem Hummus. Knoblauch abziehen und mit Kichererbsen, Tahini und Zitronensaft mixen. 1-2 Eiswürfel zugeben bis der Hummus cremig und glatt ist. Kräftig salzen und Kreuzkümmel einrühren.

Mit einem Löffelrücken auf Teller ausstreichen, Olivenöl und Paprika darüber geben.

Für das Tabouleh:

4 EL feiner Bulgur
 2 kleine Tomaten
 2 Zitronen, Saft
 4 EL Olivenöl
 1 Bund glatte Petersilie
 ½ Bund Minze
 Salz, aus der Mühle

Bulgur mit 60 ml kochendem Wasser und Saft von einer Zitrone übergießen, 15 Minuten quellen lassen. Petersilie und Minze sehr fein hacken. Tomaten sehr fein würfeln und Kerne entfernen. Alles mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz vermengen. Erst kurz vor dem Servieren abschmecken, damit das Tabouleh frisch bleibt.

Für die Sumach-Zwiebeln:

1 rote Zwiebel
½ Zitrone, Saft
¼ Bund glatte Petersilie
2 TL Sumach
1 Prise Salz

Zwiebel abziehen und in sehr dünne Halbmonde schneiden. Sumach, Zitronensaft und Salz einmassieren. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Petersilie grob hacken und unterheben.

Für die Pita:

100 g griechischer Joghurt
150 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 EL Olivenöl

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in gleich große Portionen teilen und sehr dünn ausrollen. Teigfladen auf ein heißes Backblech legen und 3-4 Minuten bei 250 Grad backen, bis sie schön aufgehen und leicht goldbraun sind. Pita direkt aus dem Ofen nehmen und sofort in ein leicht feuchtes Küchentuch einwickeln, so bleiben sie schön weich und geschmeidig.

Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelkerne
2 EL Olivenöl
½ TL Honig

Gericht mit Granatapfelkernen garnieren, mit Olivenöl und Honig beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.