

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juli 2025

Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Julius Kuschel

Ofen-Aubergine mit selbstgemachter Harissa, Tahin-Joghurt, gekochtem Ei, roten Zwiebeln und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Harissa-Paste:

- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Knoblauchzehe
- 6 milde getrocknete, rote Chilischoten
- ½ EL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ¼ TL Salz
- 3 EL Olivenöl

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Chilischoten in Wasser einweichen. Paprika halbieren und 20 Minuten im Ofen garen. Korianderkörner und Kreuzkümmelsamen in der Pfanne anrösten und im Mörser fein zermahlen. Knoblauch abziehen und mit dem Salz im Mörser zerreiben. Die eingeweichten Chilis dazugeben und mit Olivenöl zu einer glatten, cremigen Paste verrühren. Die gegarte Paprika ohne Schale grob hacken, im Mörser zereiben und zur Harissa Paste dazurühren.

Für die Aubergine:

- 1 große Aubergine
- 2 EL selbstgemachte Harissa-Paste, von oben
- 2 TL Reisessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Aubergine waschen und halbieren, die Hälften bis kurz vor den Strunk halbieren und kreuzweise einschneiden. Aubergine mit Öl einstreichen, salzen und in den vorgeheizten Ofen legen.

Harissa und Reisessig verrühren. Auberginen mit der Gewürzpaste einstreichen und ca. 15 Minuten im Ofen garen.

Für Tahin-Joghurt:

- ½ Zitrone, Saft
- 2 EL Granatapfelkerne
- 250 g Joghurt, 3,5 % Fett
- 2 EL Tahin
- 1 TL mittelscharfer Senf
- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle

Joghurt mit Tahin und Senf gut verrühren und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Petersilie fein hacken und 2 EL Granatapfelkerne und als Garnitur über den Joghurt geben.

Für das Ei:

- 2 Eier

Eier 5 Minuten kochen, dann abschrecken und pellen.

Für die Zwiebeln:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Zitrone, Saft

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. In einer Schale mit Zitronensaft beträufeln und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für das Pfannenbrot:

- 1 EL Joghurt, 3,5 % Fett
- 1 EL Olivenöl
- 260 g Weizenmehl, Typ 450
- 4 g Trockenhefe
- ½ TL Zucker
- ½ TL Salz

Trockenhefe und Zucker mit 150 ml warmem Wasser mischen und 5 Minuten stehen lassen. Restliche Zutaten dazugeben und mit einem Löffel vermengen. Mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und 5 Minuten gehen lassen. Dann den Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Den ausgerollten Teig in eine heiße Pfanne geben. Bei hoher Stufe ohne Fett und mit geschlossenem Deckel von beiden Seiten 1-2 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.