

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juni 2026**
Vorspeise mit Nelson Müller



Gabriel Zboralski

Orientalische Pistaziensuppe mit Kichererbsen-Crackern

Zutaten für zwei Personen

Für die Pistaziensuppe:

150 g Lauch
 100 g Schalotte
 25 g Ingwer
 1-2 Orangen, Saft
 ½ Zitrone, Saft
 200 g geröstete, gesalzene
 Pistazienkerne, geschält
 2 EL Saure Sahne
 30 g Butter
 700 ml Hühnerfond
 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
 ¼ TL Safranfäden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Safranfäden in einer kleinen Tasse mit 2 Esslöffeln kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen.

Schalotten abziehen und fein schneiden. Lauch gründlich waschen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken.

Butter in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten mit Ingwer, Lauch, Kreuzkümmel, ½ Teelöffel Salz sowie etwas Pfeffer 10 Minuten bei mittlerer Hitze darin anschwitzen, bis sie weich sind. Dabei immer wieder umrühren.

Fond und die Hälfte der Safranflüssigkeit angießen, die Wärmezufuhr verringern und die Suppe 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. 2 Esslöffel Pistazien zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in die Suppe geben, mit dem Stabmixer glatt pürieren. Orangen und Zitrone auspressen. Ca. 80 ml Orangensaft und 1-2 Esslöffel Zitronensaft unterrühren, die Suppe noch einmal erhitzen und abschmecken.

Die restlichen Pistazien grob hacken. Suppe mit saurer Sahne garnieren. Mit den gehackten Pistazien bestreuen und mit der restlichen Safranflüssigkeit beträufeln.

Für die Kichererbsen-Cracker:

1 EL Tahin
 2 EL neutrales Pflanzenöl
 1 EL schwarzer Sesam
 1 EL heller Sesam
 200 g Kichererbsenmehl
 1 TL Backpulver
 2 Zweige glatte Petersilie
 1 TL Meersalz

Trockene und feuchte Zutaten jeweils separat voneinander in einer Schüssel vermischen. Bei den feuchten Zutaten ca. 75 ml Wasser hinzugeben. Beides zusammen in eine große Schüssel geben und mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit dazugeben. Der Teig sollte schön fest, aber dennoch geschmeidig und nicht zu bröselig sein.

Teig auf ein Backpapier setzen und mit einem Nudelholz gleichmäßig dünn auswalzen. Am besten ein zweites Backpapier nehmen und zwischen Teig und Nudelholz legen, damit der Teig nicht am Nudelholz kleben bleibt. Nun den Teig mit einem scharfen Messer in die gewünschte Form schneiden. Mit dem Sesam bestreuen und die Cracker im Ofen für ca. 12 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.