

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Januar 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Lena Abicht

Orientalischer Granatapfel-Bulgur-Salat mit Zatar-Halloumi, Sumach-Zwiebeln und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Bulgur:

100 g Bulgur
 1 Zitrone, Saft
 100 g getrocknete Sauerkirschen
 1 EL Honig
 400 ml Granatapfelsaft, 100 %
 Granatapfel
 3 EL Olivenöl
 50 g Mandelblättchen
 15 g Dill
 15 g glatte Petersilie
 15 g Minze
 1 EL Pul Biber
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Granatapfelsaft in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und den Bulgur darin 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast komplett aufgesogen ist. Den abgekühlten Bulgur mit Olivenöl, Zitronensaft und Honig beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Pul Biber würzen. Dill, Petersilie, Minze, Mandelblättchen und Sauerkirschen fein hacken und unter den Bulgur geben.

Für den Halloumi:

250 g Halloumi-Käse, aus mikrobiellem
 Lab
 1 großes Ei
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 3 EL Zatar
 Mehl, zum Mehlieren
 Panko, zum Panieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Halloumi in Scheiben schneiden. Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Panko und Zatar miteinander vermischen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko-Zatar eine Panierstraße aufstellen. Halloumi erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und im Panko panieren.

Halloumi in einer Pfanne mit Öl knusprig ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Joghurt-Dip:

½ Salatgurke
 50 g Granatapfelkerne
 1 Schalotte
 150 g griechischer Joghurt
 2 EL Olivenöl
 50 g ungesalzene Pistazienkerne
 15 g Minze
 1 EL Schwarzkümmelsamen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt in eine Schüssel geben. Schalotte abziehen, fein hacken und unterheben. Pistazien fein hacken. Gurke fein würfeln und mit den Granatapfelkernen und den Pistazien zufügen. Minze fein hacken und ebenso unter den Joghurt heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren den Joghurt mit Olivenöl beträufeln und mit den restlichen Gurken, Granatapfelkernen und Pistazienkernen bestreuen. Mit Schwarzkümmelsamen garnieren.

Für die Garnitur: Granatapfelkerne als Garnitur verwenden.
50 g Granatapfelkerne

Für die Sumach-Zwiebeln: Zwiebel abziehen und mit einem Hobel in feine Ringe schneiden. Ringe mit der Hand fest auspressen und unter fließendem Wasser ausspülen.
1 rote Zwiebel
1 Zitrone, Saft Abtropfen lassen und nochmals auspressen. Auf einen Teller legen und mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2 EL Olivenöl
1 Zweig glatte Petersilie Sumach und Petersilie darüber streuen. Leicht durchmischen.
2 EL Sumach
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.