

**▪ 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.

Abtropfen lassen und nochmals auspressen. Auf einen Teller legen und

mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sumach und Petersilie darüber streuen. Leicht durchmischen.

1 rote Zwiebel

1 Zitrone, Saft

2 EL Olivenöl

1 Zweig glatte Petersilie

2 EL Sumach

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.