

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. November 2024** ▪
Tagesmotto „Vegan Gourmet“ mit Nelson Müller



Anneke Bohlen

**Knuspriges Kichererbsen-Tempeh an Baba Ganoush,
Bulgur, Petersiliensalat, scharfem Öl, Papadam und
Limettenperlen**

Zutaten für zwei Personen

Für das Tempeh:

200 g neutrales Kichererbsen-Tempeh
1 Limette, Saft & Abrieb
100 ml Pflanzenmilch, z.B. ungesüßte
Mandelmilch
3 EL Sojajoghurt
3 EL Agavendicksaft
3 EL Kichererbsenmehl
5 EL Panko
Pflanzenfett, zum Frittieren
½ TL Cayennepfeffer
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Tempeh in die gewünschte Größe zuschneiden und salzen. Anschließend mit Kichererbsenmehl bestäuben, durch die Milch ziehen und mit Pankobröseln rundherum ummanteln. Tempeh in 165 Grad heißem Fett goldbraun ausfrittieren und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Sojajoghurt und Agavendicksaft mit Limettensaft und -abrieb, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren und den Tempeh kurz vorm Servieren mit der Marinade überziehen.

Für das Baba Ganoush:

2 Auberginen
1 Knoblauchzehe
2 Limetten, Saft & Abrieb
1 EL helles Tahin
2 EL Olivenöl
Ggf. Kichererbsenmehl, zum Andicken
½ TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Cayennepfeffer
Salz aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Auberginen waschen und halbieren. Das Fruchtfleisch kreuzweise tief einschneiden, ohne die Schale zu verletzen, und mit Olivenöl einreiben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad für 20 Minuten weich garen. Anschließend das Fruchtfleisch mit einem Löffel abnehmen.

Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch, Tahin und Olivenöl zusammen mit dem Auberginenfleisch in einen Blitzhacker geben und zu einer sehr feinen Masse pürieren. Sollte die Masse zu flüssig sein, etwas Kichererbsenmehl hinzugeben.

Auberginenpüree mit Koriander, Kreuzkümmel, Saft und Abrieb der Limetten, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Bis zum Servieren in einem Topf leicht erwärmen.

Für den Bulgur:

100 g Bulgur
¼ Salatgurke
8 Cocktailtomaten
2 Limetten, Saft & Abrieb
2 EL Granatapfelkerne
½ Bund Minze
1 EL Agavendicksaft
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bulgur in doppelter Menge gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten weichkochen, im Anschluss in einem Sieb abtropfen lassen und in ein Gefäß geben. Salatgurke waschen, schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Tomaten waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Gurke und Tomaten in feine gleichmäßige Würfel schneiden und zusammen mit den Granatapfelkernen zum Bulgur geben. Minze feinhacken und untermischen.

Bulgur kräftig mit Limettensaft sowie Abrieb, Agavendicksaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

- Für den Petersiliensalat:** Petersilie waschen, trockenschleudern und sehr fein hacken.
 1-2 Bund krause Petersilie Sonnenblumenkerne grob hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.
 1 rote Zwiebel Zwiebel abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.
 1 Limette, Saft & Abrieb Petersilie zusammen mit den Sonnenblumenkernen und den
 1 EL Sonnenblumenkerne Zwiebelwürfeln vermengen und mit Agavendicksaft, Olivenöl, Saft und
 ½ TL Agavendicksaft Abrieb der Limette, Salz und Pfeffer würzen.
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für das scharfe Öl:** Das Öl mit den Gewürzen vermengen und ziehen lassen.
 30 ml Olivenöl
 ¼ TL Tomatenpulver
 ¼ TL Tomatenflocken
 1 Prise Knoblauchpulver
 1 Prise gemahlene Koriander
 ½ TL Cayennepfeffer
 ½ TL Chili, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle
- Für das Papadam:** Kichererbsenmehl zusammen mit Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz in einer
 250 g Kichererbsenmehl Schale vermischen. Danach schrittweise 100 ml Wasser hinzufügen und
 Pflanzenöl, zum Frittieren zu einer homogenen Masse verkneten. Der Teig sollte nicht mehr am
 1 TL ganzer Schwarzkümmel Handballen oder der Unterlage kleben bleiben.
 1 TL gemahlene Kreuzkümmel Vom Teig walnussgroße Stücke abtrennen, mit wenig Öl beträufeln und
 1 Prise Cayennepfeffer zwischen zwei Backpapierblätter sehr dünn ausrollen. Teigplatte nach
 2 TL Salz Belieben ausstechen, mit Schwarzkümmel bestreuen, etwas festdrücken,
 1 Prise Pfeffer aus der Mühle und in der Fritteuse bei 165 Grad goldbraun ausfrittieren.
 Das fertige Papadam auf einem Küchentrepp trocknen lassen und mit
 Cayennepfeffer bestäuben.
- Für die Limettensaftperlen:** Öl für 30 Minuten im Gefrierschrank lagern.
 150 ml Limettensaft Limettensaft in einen Stieltopf und zusammen mit dem Agavendicksaft
 2 EL Agavendicksaft und dem Agar Agar aufkochen. Die Masse kurz abkühlen lassen und in
 1 gestrichene TL Agar Agar eine kleine Spritzflasche geben. Tröpfchenweise Saft in das kalte Öl
 500 ml kaltes Pflanzenöl träufeln und die Perlen sofort mit einem Sieb herausheben.
- Das Baba Ganoush auf einen Teller streichen, mit dem Bulgur, dem Petersiliensalat, dem scharfen Öl, den Granatapfelkernen, Limettenperlen und dem Papadam garnieren. Den Tempeh mittig aufsetzen und servieren.