

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juni 2022** ▪
Tagesmotto „Urlaubserinnerung“ mit Björn Freitag



Farah Fleck

Bhajas und Gâteaux piment mit Spinat nach indischer Art

Zutaten für zwei Personen

Für die Bhajas:

260 g Kichererbsenmehl
 130 g Weizenmehl
 2 Frühlingszwiebeln
 1 Ei
 ½ TL Backpulver
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Ei aufschlagen. Kichererbsenmehl, Weizenmehl, Backpulver, 60 ml Wasser und Ei zu einem dickflüssigen Teig vermengen.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zum Teig geben. Mit Salz abschmecken. Bällchen formen und in heißem Öl frittieren.

Für die Gâteaux piment:

130 g gelbe, getrocknete Linsen
 1 Knoblauchzehe
 2 Frühlingszwiebeln
 1 rote Chilischote
 1 grüne Chilischote
 1 Bund Koriander
 0,5 TL gemahlener Kreuzkümmel
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Linsen über Nacht in Wasser einweichen. Linsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen bis sie weich sind, dann abgießen. (Nur, wenn keine eingeweichten Linsen zur Verfügung stehen.) Knoblauch abziehen. Knoblauch, Linsen und Kreuzkümmel in einem Multizerkleinerer fein mixen. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischoten waschen, längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Zur Linsenmasse dazugeben und mit den Händen vermengen. Mit Salz abschmecken. Zu Bällchen formen und in heißem Öl frittieren.

Für den Spinat nach indischer Art:

300 g Blattspinat
 2 Tomaten
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 100 ml Kokosmilch
 1 TL Kurkuma
 1 TL gemahlener Koriander
 1 Msp. Chilipulver
 2 EL Kokosöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomatenstrunk entfernen, Tomaten waschen und überkreuzend einschneiden. Kurz in kochendes Wasser geben. Mit eiskaltem Wasser abschrecken und Haut entfernen. Spinat waschen, trockenschleudern und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein hacken. Knoblauch durch eine Presse geben. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Kokosöl anbraten. Spinat hinzugeben und mitbraten, bis er zusammenfällt. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Kokosmilch in dieselbe Pfanne geben und mit Kurkuma, Koriander, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Reduzieren lassen. Tomaten in Stücke schneiden und zur Kokosmilch geben. Spinat dazu geben und alles zusammen ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.