

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. Juni 2019** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Jessica Golnik

Dreierlei aus der äthiopischen Küche: Shiro, Mangold und Misir Wot mit Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

- Für den Teig:** Das Mehl, Backpulver, Magerquark, Öl, Milch, Zucker und Salz zu einem Teig verarbeiten. Teig ausrollen und kleine Fladen formen. Diese in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten ausbacken.
- 75 g Mehl
 - ¼ Pck. Backpulver
 - 40 g Magerquark
 - 1,5 EL Neutrales Öl
 - Neutrales Öl, zum Braten
 - 1,5 EL Milch (3,5%)
 - 1 TL Zucker
 - Salz, aus der Mühle
- Für das Shiro:** Zwiebeln abziehen und kleinhacken. In einer Pfanne anbraten. Shiro Pulver in einem Topf mit warmen Wasser auflösen und aufkochen. Langsam Öl dazugeben und einreduzieren lassen. Zwiebeln hinzugeben und wieder einreduzieren. Mit Salz und Berbere würzen.
- 2 Zwiebeln
 - 1,5 EL Shiro-Pulver
 - 1 TL Berbere-Gewürz
 - 250 ml Sonnenblumenöl
 - Salz, aus der Mühle
- Für den Mangold:** Mangold putzen und den Stielansatz abschneiden. In einer Pfanne andünsten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, hacken und mit andünsten. Chili kleinschneiden. Mangold mit Chili und Salz abschmecken.
- 400 g Mangold
 - 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 rote milde Chilischote
 - Salz, aus der Mühle
- Für das Misir Wot:** Zwiebel und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen und kleinhacken. Tomatenmark in einer Pfanne anbraten. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und in einer weiteren Pfanne mit Öl anbraten. Berbere, Ingwer und Knoblauch dazugeben. Zwei weitere Minuten dünsten. Möhre schälen. Karotte und Tomaten klein schneiden. Karotte, Tomate und Linsen in einem Topf mit Wasser aufkochen lassen und ca. 15 Minuten köcheln. Mit Kardamon abschmecken.
- 4 kleine Tomaten
 - 1 Karotte
 - 150 g rote Linsen
 - 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 cm Ingwer
 - 1 EL Tomatenmark
 - Olivenöl, zum Braten
 - 3 EL Berbere-Gewürz
 - 2 TL Kardamon

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.