▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. April 2019 ▪
ChampionsWeek ▪ "Vegetarische Küche" mit Alexander Kumptner

Karin Kraml

Champ-Burger mit Kohlrabi-Buns, Safran-Dip und Umeboshi-Radieschensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Champ-Burger:
3 EL Leinsamenmehl
1 Dose vorgekochte Kichererbsen
1 Ochsenherztomate
6 braune Champignons
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
70 g Brösel
60 g Haferflockenmehl
½ Bund glatte Petersilie
1 TL Sojasauce
1 EL rosenscharfes Paprikapulver
1 EL Oregano
1 EL Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Leinsamenmehl mit Wasser vermischen und quellen lassen.

Kichererbsen spülen und zerdrücken.

Zwiebel abziehen, feinhacken und Knoblauch abziehen und pressen. Zwiebel in Butter und Öl anschwitzen und Knoblauch dazugeben. Kurz anbraten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Champignons putzen und kleinschneiden. Kichererbsen mit Bröseln, Haferflockenmehl, Champignons, Petersilie, Sojasauce, Paprika, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen, bis eine gute Konsistenz erreicht ist.

Patties formen und in der Pfanne auf jeder Seite ca. 10-12 Minuten braten.

Ochsenherztomate waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.

Für die Kohlrabi-Buns:
1 Kohlrabi
Eiswasser
1 EL schwarzer Sesam
Salz, aus der Mühle

Kohlrabi waschen, schälen und in gleichmäßige ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Mit eiskaltem Wasser abschrecken, damit sie eine schöne grüne Farbe annehmen.

Mit Sesam den oberen Bun bestreuen.

Für den Safran-Dip:
150 g Griechischer Joghurt
1 Karotte
5 cm Ingwer
2 g Safran
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Safranfäden mit einer Prise Salz im Mörser zerstoßen. Mit 2 EL heißem Wasser verrühren. Karotte schälen und reiben. Ingwer schälen und kleinhacken. Karotte, Ingwer, Salz, Pfeffer und Joghurt verrühren.

Safrantee vorsichtig unterrühren. Mit Salz abschmecken.

Für Umeboshi-Radieschen-Salat:
1 Bund Radieschen
1 Bund Koriander
Ume SU Gewürzessig
1 EL Sesamöl

Radieschen waschen, trockentupfen und feinschneiden. Mit Ume Su marinieren. Darüber etwas Sesamöl verteilen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinschneiden und über den Salat streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.