

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. Januar 2022 ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Kevin Bergmann

Shakhshuka mit gerösteten Kichererbsen, Pfannenbrot mit Hummus und Gurken-Feta-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Shakhshuka:

1 rote Paprikaschote
 3 reife Tomaten
 2 Knoblauchzehen
 2 Eier, Größe M
 1 EL Harissa
 1 TL Tomatenmark
 1,5 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika entkernen und würfeln. Knoblauch abziehen und hacken. Harissa, Tomatenmark, Paprika, Knoblauch, Kreuzkümmel und $\frac{3}{4}$ TL Salz hinzugeben, umrühren und das Ganze etwa 8 Minuten bei geringer Hitze anschwitzen, bis die Paprikawürfel weich sind. Die Tomaten kleinschneiden und dazugeben. Die Mischung weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis eine relativ dicke Sauce entstanden ist. Danach mit Salz abschmecken und zwei kleine Mulden hineindrücken. Die zwei Eier aufschlagen und vorsichtig in die Mulden gleiten lassen. Anschließend Eiweiß leicht mit der Sauce verquirlen. Dabei darauf achten, dass die Eigelbe nicht auslaufen. Das Gericht 8-10 Minuten köcheln lassen. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen und ein paar Minuten ruhen lassen.

Für den Hummus und die gerösteten Kichererbsen:

300 g vorgekochte Kichererbsen
 1 Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ Zitrone
 $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
 2 EL Tahini
 2 TL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Knoblauch abziehen und mit $\frac{1}{3}$ der Kichererbsen, Tahini, ausgepresstem Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz in einen Mixer geben und glatt pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. Die übrigen Kichererbsen in etwas Olivenöl anrösten.

Für das Pfannenbrot:

150 g Weizenmehl
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl

Alle Zutaten mit 100 ml Wasser in einer Schüssel zu einem glatten Teig rühren und 10 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Den Teig in 4 Teile aufteilen und mit einem Löffel in die Pfanne geben, beim Wenden mit dem Pfannenwender flach drücken und ausbacken.

Für den Gurken-Feta-Salat:

70 g Feta
 $\frac{1}{2}$ Gurke
 1 kleine rote Zwiebel
 1 EL Schlagsahne
 1 EL Saure Sahne
 1 Spritzer Kräuter-Essig
 1 Schuss Agavendicksaft
 3 Zweige Minze
 Petersilie, zum Garnieren

Gurke waschen, entkernen und in kleine Halbmonde schneiden. Feta würfeln. Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Für das Dressing Zwiebel abziehen und hacken. Mit Sahne, saure Sahne, Kräuter-Essig, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer vermischen und mit Gurke und Feta vermengen. Mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.