

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. März 2021 ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Lukas Kiesewetter

Couscous mit Ofengemüse, Hüttenkäse, Hummus und Minz-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous:

150 g Couscous
80 g Kichererbsen
100 g Hirtenkäse
1 Aubergine
1 Möhre
1 Granatapfel
1 Zitrone
½ Bund Petersilie
300 ml Gemüsefond
2 g Ras el Hanout
3 EL Olivenöl
1 EL Instant Gemüsebrühe
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und einmal aufkochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und quellen lassen.

Kichererbsen abgießen (Flüssigkeit auffangen). Die Enden der Aubergine abschneiden und die Aubergine in ca. 2cm große Würfel schneiden.

Möhre schälen und klein schneiden. Kichererbsen, Möhren und Aubergine mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Ras el Hanout marinieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und ca. 20-25 Min backen.

Granatapfel halbieren und Kerne in eine Schüssel geben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ofengemüse zum Couscous geben, zusammen mit Hüttenkäse und Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer und instant Gemüsebrühe abschmecken.

Mit den Granatäpfeln bestreuen und etwas Zitronenschale darüber geben.

Für den Dip:

100 g Joghurt
½ Bund Minze
½ Bund Petersilie
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit dem Joghurt, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren.

Für das Hummus:

1 Dose Kichererbsen
1/6 Tasse Aquafaba
(Kichererbsenwasser)
1/4 Tasse Sesampaste
1/8 Tasse Olivenöl
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
10 g dunkle Sesamsaat
10 g helle Sesamsaat

Knoblauch abziehen und halbieren. Zitronenschale abreiben,

anschließend auspressen. Kichererbsen, Aquafaba, Sesampaste,

Olivenöl, Knoblauch, Kreuzkümmel und Zitronensaft und Zitronenabrieb in einen Mixer geben und fein pürieren. Sesamsaat darüber streuen.

Für die Garnitur:

100 g Pinienkerne

Pinienkernen in einer Pfanne anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.