

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. August 2020** ▪  
**Vorspeise mit Björn Freitag**



**Manar Bdeiwi**

**Taboulé, Batata harra und Kichererbsenpüree**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Taboulé:**

50 g feiner Bulgur  
 3 Tomaten  
 2 Lauchzwiebeln  
 1 Granatapfel  
 3 Zitronen  
 4-5 EL Olivenöl  
 1 Bund krause Petersilie  
 2 Zweige Minze  
 Salz, aus der Mühle

Die Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomaten waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, vom Strunk befreien und fein schneiden. Zitronen halbieren und Saft auspressen. Etwas Zitronensaft für das spätere Abschmecken aufheben. Bulgur in Zitronensaft einweichen. Anschließend mit Petersilie, Minze, Tomate und Lauchzwiebeln vermengen und alles mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz abschmecken. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Taboulé mit Granatapfelkernen garnieren.

**Für die Batata harra:**

5 festkochende Kartoffeln  
 1 Zitrone  
 3 Knoblauchzehen  
 4 EL Olivenöl  
 1 Bund Koriander  
 1 TL Chiliflocken  
 1 TL Paprikapulver  
 Neutrales Öl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und im heißen Öl frittieren bis sie goldbraun sind. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Chiliflocken und Paprikapulver zu den Kartoffeln geben und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Kichererbsenpüree:**

2 große Dosen Kichererbsen  
 1 Tomate  
 2 Zitronen  
 2 EL Naturjoghurt  
 2 EL Tahini  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle

Kichererbsen im eigenen Saft kurz aufkochen, dann abtropfen lassen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Tahini und Zitronensaft mischen und mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Mit den Kichererbsen vermengen. Tomate waschen, trockentupfen und würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kichererbsenpüree mit Petersilie und Tomate garnieren.

**Für die Garnitur:**

1 Tomate  
 ½ Bund krause Petersilie

Petersilie abbrausen und trockenwedeln und fein hacken. Tomate in Spalten schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.