

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Januar 2019** ▪
Tagesmotto „Hot & Spicy“ mit Nelson Müller



Mike Weber

**Gambia: Domoda mit Rindfleisch, Bananen-Pfannkuchen
und Sonnenweizen mit Erdnüssen**

Zutaten für zwei Personen

Für das Domoda:

200 g Fleisch aus der Rinderschulter
 3 Knoblauchzehen
 2 große Zwiebeln
 1 rote Paprika
 6 große Fleischtomaten
 2 rote Habanero Schoten
 25 g Ingwer
 1 Zitrone
 100 g Tomatenmark
 5 EL Erdnussbutter
 1 TL Sambal Oelek
 1 TL gemahlener Kurkuma
 1 TL gemahlener Zimt
 1 Zitrone (Schale)
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Zwiebeln, Paprika, Knoblauch und Ingwer kleinhacken und im Topf mit Öl anschwitzen. Rinderschulter in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Fleischtomaten putzen und mit dem Stabmixer zu Püree verarbeiten und mit dem Tomatenmark vermengen und ebenfalls dazugeben. Erdnussbutter unterrühren, Habanero ganz reingeben und alles auf kleiner Flamme bis zum Anrichten köcheln lassen. Zitrone abbrausen, trocken tupfen und Schale abreiben. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Zimt, Zitronenschale und Sambal Oelek abschmecken.

Für die Bananen-Pfannkuchen:

2 überreife Bananen
 4 Eier
 250 ml Milch
 125 g Dinkelmehl
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 1 Prise Salz

In einer Rührschüssel Eier mit Milch, Mehl und Salz verrühren. Die Bananen mit einer Gabel zu Brei drücken und ebenfalls unterrühren. In einer heißen Pfanne mit Öl ca. 3mm dicke Pfannkuchen backen.

Für den Sonnenweizen:

300 g Sonnenweizen
 50 g gesalzene Erdnüsse
 ½ Bund Koriander
 1 TL Pflanzenöl
 1 Prise Salz

Koriander abbrausen und trockenwedeln. Sonnenweizen in einem kleinen Topf mit Wasser und Öl ca. 15-20 Minuten garkochen. Leicht salzen. Erdnüsse kleinhacken und darunter mischen, ebenso den Koriander kleinhacken und unterziehen.

Für die Garnitur:

Koriander
 1 Habanero Schote

Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Habanero ebenfalls kleinhacken. Auf einem großen Teller den Pfannkuchen drapieren und einen Schöpflöffel Domada daneben geben. In die Cappuccino Tasse den Sonnenweizen geben und ebenfalls platzieren. Mit Koriander und Habanero garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.