

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. April 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Nicole Vogt

Popcorn-Falafel mit Rote-Bete-Hummus, gerösteten Kichererbsen, Zitronen-Joghurt und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

75g fertiges, gesalzenes Popcorn
 250 g Mais, aus der Dose
 1 Knoblauchzehe
 1 Chilischote
 1 Limette
 50 ml Mineralwasser
 20 g glatte Petersilie
 45 g Speisestärke
 Sonnenblumenöl, zum Frittieren
 Fleur de Sel, zum Würzen

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

50 g Popcorn in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer zu feinem Mehl verarbeiten. Limette halbieren und 10 ml Saft auspressen.

Mais abtropfen lassen. Chilischote abbrausen, der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und grob hacken. Knoblauch abziehen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch und Petersilie ebenfalls grob zerkleinern. Dann Mais, Chili je nach Geschmack, Knoblauch und die Petersilie fein pürieren. Das Püree in eine Schüssel geben und mit der Speisestärke, dem Popcorn-Mehl, dem Limettensaft und Fleur de Sel vermischen. Das restliche Popcorn und das Mineralwasser zur Masse geben und gut mit der Hand vermengen. Dann mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.

Soviele Öl in eine Pfanne geben, dass die Bällchen zur Hälfte bedeckt sind. Das Öl auf 170 Grad erhitzen. Bällchen bei 170 Grad ca. 3-4 Minuten von jeder Seite ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Rote-Bete-Hummus:

2-3 vorgegarte Rote-Bete-Knollen, mit Flüssigkeit
 250 g Kichererbsen, aus der Dose
 ½ Zitrone
 1-2 EL Sauerrahm
 1 EL Tahini
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kichererbsen abgießen und abspülen. Rote Bete in kleine Stücke schneiden. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Kichererbsen, Rote Bete, Zitronensaft, Sauerrahm, Rote-Bete-Saft, Tahini, Fleur de Sel und Pfeffer in ein Gefäß füllen und mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse mixen.

Für die gerösteten Kichererbsen:

100 g Kichererbsen, aus der Dose
 1 TL getrocknete Italienische Kräuter
 2 EL Olivenöl
 Fleur de Sel, zum Würzen

Kichererbsen gut abspülen und abtrocknen. Trockene Kichererbsen mit den Kräutern, dem Olivenöl und Fleur de Sel vermengen.

Kichererbsen 20-25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis sie knusprig sind. Kurz auskühlen lassen und mit Fleur de Sel abschmecken.

Für den Zitronen-Joghurt:

150 g griechischer Joghurt
 50 g Schmand
 ½ Zitrone
 ¼ TL Agavendicksaft
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt mit dem Schmand verrühren. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Joghurt mit Zitronenabrieb, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannenbrot: Eine Pfanne ohne Öl erhitzen. Aus Joghurt, Mehl, Backpulver und Fleur de Sel einen Teig kneten. Mit den Händen vier Kugeln formen und auf einer bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen.
175 g Naturjoghurt
175 g Mehl
½ Päckchen Backpulver
Mehl, zum Ausrollen
½ TL Fleur de Sel
In der Pfanne unter mehrmaligem Wenden ca. 5-8 Minuten ausbacken.

Für die Garnitur: Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Vor dem Servieren über das Gericht streuen.
3-4 Zweige glatte Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.