

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 07. Oktober 2020** ▪
Tagesmotto „Vegetarische Küche“ mit Alexander Kumptner



Simon Maus

Falafel mit lauwarmen Bulgursalat, gerösteten Pinienkernen und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Falafel:

250 g Kichererbsen aus dem Glas
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone
 1 EL Olivenöl
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 Zweig Koriander
 1 TL Ras el Hanout
 1 TL Kreuzkümmel
 1 TL Curry
 1 TL Ducca
 3 EL Buchweizen-Mehl
 1 TL Backpulver
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fritteuse auf circa 170 Grad erhitzen.

Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und im Mixer zerkleinern.

Schalotten und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Kichererbsen, Schalotten, Knoblauch, Olivenöl, Ras el Hanout, Kreuzkümmel, Curry, Ducca, Salz, Pfeffer und Backpulver zur Kräuter-Masse hinzugeben. Zitrone auspressen und 1 TL vom Saft hinzufügen. Alles zu einer homogenen Masse mixen. Buchweizen-Mehl danach dazugeben und erneut mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse ca. 40 g schwere Bällchen formen und für 2-4 Minuten in Öl frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Bulgursalat mit Pinienkernen:

100 g Bulgur
 90 g Kirschtomaten
 50 g Gurke
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone
 50 g Granatapfelkerne
 40 g Pinienkerne
 2 EL Tomatenmark
 500 ml Gemüsefond
 1 TL Ras el Hanout
 4 Stängel glatte Petersilie
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond im Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In etwas Öl in der Pfanne anschwitzen. Sobald die Schalotten und der Knoblauch glasig sind, den Bulgur mit etwas Salz dazugeben und bei gleicher Temperatur warten, bis er glasig ist. Danach etwas heißen Gemüsefond hinzugeben und die Hitze etwas herunterdrehen. Nach und nach den Fond eingießen, sobald der Bulgur die Flüssigkeit aufgesogen hat.

Zitronensaft auspressen und den Saft mit Ras el Hanout, Salz, Pfeffer und Tomatenmark zum Bulgur geben. Gut umrühren und ziehen lassen.

Währenddessen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Kirschtomaten vierteln und die Gurke in feine Würfel schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Sobald der Bulgur gar und schlotzig ist, mit Tomaten, Gurke, Petersilie Pinienkernen und Granatapfelkernen in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Minz-Joghurt:	Minze abbrausen, trockenwedeln und in einem Mixer zerkleinern.
1 Knoblauchzehe	Knoblauch abziehen und auspressen.
1 Limette	Joghurt, Quark, Knoblauch, Minze, Kreuzkümmel, Honig und Olivenöl mit
100 g griechischer Joghurt (10 %)	einem Schneebesen gut verrühren, so dass eine homogene Masse
2 EL Quark	entsteht. Etwas Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Den
1 Msp. Honig	Minz-Joghurt mit Limettensaft- und Abrieb, Salz und Pfeffer gut
½ TL Olivenöl	abschmecken.
1 Bund Minze	
1 TL Kreuzkümmel	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.