▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juni 2020 ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska

Tim von Loh

Apfel-Taboulé mit Camembert-Zwiebel-Canapés

Zutaten für zwei Personen

Für das Taboulé:
34 g Couscous
1 Lauchzwiebel
2 Äpfel (z.B. Elstar)
1 Zitrone
16 g Pinienkerne
2 EL Akazienhonig
4 EL Olivenöl
⅓ Bund glatte Petersilie
1 Zweig Minze
Butter, zum Verfeinern
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwas Wasser, Salz und 2,5 EL Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, Topf vom Herd ziehen, Couscous dazugeben und einrühren. Zugedeckt ein paar Minuten quellen lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist. Mit Butter verfeinern und auskühlen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Lauchzwiebel putzen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden. 1 Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien, vierteln und fein würfeln. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Für das Dressing Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Drittel Zitrone auffangen. Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Restliches Öl unterrühren. Dressing mit Couscous, Äpfeln, Lauchzwiebeln, Pinienkernen, Minze, Honig und Petersilie vermischen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Den anderen Apfel waschen, trockentupfen und die Schale in Ringelform abschneiden. Schale in eine Ringform bringen und das Taboulé darin servieren.

PROFI TIPP

Bei ca. 180 Grad im Backofen bekommen Pinienkerne eine gleichmäßigere Bräunung, als wenn man sie in der Pfanne röstet.

Für die Zwiebeln:
100 g Zwiebeln
2 TL Olivenöl
6 EL Balsamico-Essig
3 Zweige Thymian
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker unterrühren und goldbraun karamellisieren lassen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Essig ablöschen und ca. 2 Minuten einköcheln. Abkühlen lassen. Zwiebel-Confit vor dem Servieren auf dem Brot mit dem Camembert verteilen.

Für das Brot:
15 grüne Oliven
65 g reifer Camembert
200 ml Milch
1 EL Olivenöl
300 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
Salz, aus der Mühle

Mehl, Backpulver und 1 TL Salz vermischen. Milch und Öl dazugeben und alles vermengen und verkneten. Oliven klein schneiden und in den Teig einarbeiten. Teig etwas ruhen lassen. Teig zu einem runden Kreis ausrollen und in der Pfanne ohne Fett ausbacken. Ausgebackenes Brot in kleine Scheiben schneiden. Camembert in Scheiben schneiden und auf die Brotscheiben legen.

Für die Garnitur:
Knusprige gefriergetrocknete Apfelringe

Apfelringe zerkleinern und über das Gericht streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.