

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 26. September 2018 -
Tagesmotto „Orientalische Küche“ mit Alfons Schuhbeck**



Claudia Al-Obaidi

Lamm-Kebab mit Taboulé und Menemen

Zutaten für zwei Personen

Für den Lamm-Kebab: Das Hack in eine große Schüssel geben. Minze, Koriander und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und klein hacken und davon die Hälfte zum Hack geben.

400 g Lamm-Hack
1 Ei
50g Vollmilch Joghurt
¼ Bund Minze
¼ Bund Koriander
¼ Bund glatte Petersilie
1 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 TL Salz
1 TL Raz El Hanout gemahlen
1 TL Baharat gemahlen
1 TL Chiliflocken
10 ml neutrales Öl

Für das Taboulé: Hühnerfond in einem Topf aufkochen, den Couscous in eine mittelgroße Schale füllen, mit einem Teil des Hühnerfonds übergießen und abdecken. Von Zeit zu Zeit überprüfen ob der Couscous gar ist und gegebenenfalls heißen Fond nachgießen.

100 g grober instant CousCous
400 ml Hühnerfond
2 feste Strauchtomaten
0,5 Bund Minze
0,4 Bund Koriander
0,5 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl
0,5 Salatgurke
1 Limette
1 Zitrone für die Deko
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Für das Menemen: Den Knoblauch abziehen und hacken, die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken, den Ingwer schälen und 1 cm fein hacken. Knoblauch, Ingwer und Chili mit Salz zu einer Paste verarbeiten. Tomaten vom Strunk befreien und grob hacken. In einem mittelgroßen beschichteten Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Knoblauch-Ingwer-Chili Paste darin anrösten, Tomaten und Balsamico dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze einköcheln lassen.

2 reife Fleischtomaten
1 Msp gemahlene Zimt
1 TL Salz
Kräuter abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Kurz vor dem

¼ Bund glatte Petersilie Servieren die Kräuter unter die Sauce mischen. Noch einmal mit Pfeffer und
¼ Bund Koriander Salz abschmecken.
¼ Bund Minze
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carina Petz

Lammspieß mit gefüllten Mangoldblättern und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Mangold-Taschen:

50 g Couscous
4 große Mangoldblätter
1 Zitrone
2 EL Rosinen
1 Knoblauchzehen
½ rote Chilischote
1 Prise Zimt
175 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Mangoldblätter waschen und putzen. Stiele abschneiden und diese in sehr kleine Würfel schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser ca. 1 min. blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Chilischote waschen und putzen. Knoblauch und Chilischote in sehr kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili, Rosinen und Mangoldwürfel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Couscous zugeben, ca. 1 min. anbraten. Brühe einrühren und ca. 5 min. bei kleiner Hitze quellen lassen. Vom Herd ziehen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zimt würzen. Mangoldblätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Je einen gehäuften EL Couscous-Füllung auf das untere Ende setzen, Ränder seitlich einschlagen und aufrollen.

In einem Topf mit passendem Dämpfeinsatz eine Handbreit Wasser zum Kochen bringen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Mangoldröllchen in den Dämpfeinsatz setzen, mit Zitronenscheiben belegen und 10 min. zugedeckt dämpfen.

Tipp: Alternativ können Sie die Röllchen auch im Dampfgarer zubereiten.

Für den Minzjoghurt

125 g Naturjoghurt, 1,5%
4 Minzblätter
Kurkuma, nach Belieben
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Minze fein schneiden.

Joghurt mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und die Minze unterrühren.

Für den Lammspieß

250 g Lammfilet
2 Knoblauchzehen
½ TL Kumin
½ TL Paprikapulver, scharf
1 Messerspitze Kardamom
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Pfeffer, aus der Mühle

Das Fleisch in grobe Würfel schneiden. Kumin, Paprikapulver, Kardamom und ½ TL Pfeffer vermengen und das Fleisch damit würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehen zerdrücken und mit in die Pfanne geben. Fleisch je nach Größe ca. 2-3 min. scharf anbraten, heraus nehmen und mit Salz würzen.

Auf zwei Spieße stecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Robin Kühle

Zitronen-Huhn mit Blumenkohl-Couscous und Granatapfel-Creme

Zutaten für zwei Personen

Für das Huhn: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

300 g Hähnchenbrust, mit Haut Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Schale der Zitrone abreiben, anschließend die Zitrone in Scheiben schneiden und beides zum Hähnchen geben. Die Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Die Tomaten waschen, vierteln und mit in die Pfanne geben. Lles mit Fond aufgießen und schmoren lassen. Zum Schluss alles nochmal mit Salz, Pfeffer und ein wenig Kreuzkümmel abschmecken.

1 Zitrone
2 kleine Tomaten
2 Schalotten
200 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Anbraten
Kreuzkümmel, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Blumenkohl-Couscous: Den Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und im Mixer zerkleinern, bis er die Größe von Couscous hat. Mit Raz el hanout und Dukka abschmecken und mit Pistazien und Pankomehl vermengen. Mit Salz abschmecken und alles in der Butter leicht anbraten.

½ Blumenkohl
15 g Butter
3 Zweige glatte Petersilie
1 TL Raz el-Hanout
1 TL Dukka (Gewürzmischung)
1 EL gehackte Pistazien
2 EL Pankomehl
Salz, aus der Mühle

Petersilie abbrausen, trocken wedeln, klein schneiden und über den Blumenkohl streuen.

Für die Granatapfelcreme: Die Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Mayonnaise, Crème fraîche und den Sirup miteinander vermengen. Kerne aus dem Granatapfel klopfen und zusammen mit Sumach dazugeben und alles verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenabrieb abschmecken.

0,5 Granatapfel
50 g Crème fraîche
75 g Mayonnaise
1 Zitrone
20 ml Granatapfelsirup
1 Prise Sumach
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tatjana Büttner

Köfte mit Bulgur, türkischem Tomaten-Paprika-Salat und Joghurt-Minz-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Köfte:

200 g Rinderhack, mind. 30% Fett
100 g Lammhack, mind. 30% Fett
½ Zwiebel
1 Zweig Petersilie
1 Zweig Koriander
2 EL Panko
4 EL Milch
1TL Kreuzkümmel
1TL Zimt
½ TL Harissa
½ TL Pul Biber
1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Paprikapulver, rosenscharf
1TL Natron
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

½ Zwiebel schälen, reiben und leicht ausdrücken. Petersilien- und Korianderblätter von den Zweigen zupfen und hacken. Mit dem Rinder- und Lammhackfleisch vermischen. Fleischmasse mit Koriander, Kreuzkümmel, Zimt, Harissa, Pul Biber, Salz, Ceyennepfeffer und edelsüßem und scharfem Paprikapulver würzen. Natron dazu geben und gut untermischen.

Panko in eine Schüssel geben und mit 4 EL Milch einweichen. Zu der Hackfleischmasse geben und 10 Minuten durchziehen lassen.

Köfte mit der Hand formen und ohne Fett in die heiße Pfanne geben. Je nach Größe ca. 3 min. von allen Seiten anbraten.

Für den Bulgur:

200 g Bulgur
1 Limette
8 Datteln
1 Zwiebel
50 g Pistazien, geschält, ungesalzen
1 Granatapfel
4 Zweige Koriander
2 EL Butter
1 ½ EL Tomatenmark
½ TL Kreuzkümmel
1 TL Granatapfelsirup
Salz, aus der Mühle

Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Zwiebel häuten und in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf anschwitzen.

Bulgur hineingeben und anschwitzen. 1 EL Tomatenmark unterrühren und kurz anbraten. Dann den Bulgur mit ca. 150 ml kochendem Wasser aufgießen. 1TL Salz hinzugeben, kurz aufkochen lassen und zur Seite stellen. Bulgur 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Datteln und Pistazien hacken. Korianderblätter von den Zweigen zupfen und ebenfalls hacken. Granatapfelkerne eines halben Granatapfels auslösen. Pistazien, Datteln, Granatapfelkerne und den Koriander in den fertig gezogenen Bulgur geben. Mit Kreuzkümmel und Granatapfelsirup würzen.

Limette waschen, trocken reiben, halbieren und eine Hälfte auspressen, von der anderen Hälfte feine Zesten abreiben. 1 EL Limettensaft sowie den Abrieb hinzugeben.

Für den Salat:

3 Tomaten
½ Knoblauchzehe
3 grüne, türkische Paprika
4 Zwiebeln
2 Zweige Minze
4 Zweige glatte Petersilie
1 EL Biber Salcasi, scharf
2 EL Tomatenmark
1 EL Zitronensaft

Tomaten durch eine Reibe drücken und die Schale nicht weiter verwenden. Zwiebeln häuten und ebenfalls auf einer Reibe raspeln und leicht ausdrücken. ½ Knoblauchzehe häuten und in feine Würfel schneiden. Paprika in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

Tomaten- und Zwiebelmasse, Paprika und Knoblauch in eine Schüssel geben und mit Tomatenmark, Biber Salcasi, Zitronensaft, Olivenöl, Granatapfelsirup und Paprikapulver vermengen. Die Petersilie und Minze von den Zweigen zupfen, grob hacken und unter den Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 EL Olivenöl
2 TL Granatapfelsirup
2 EL Paprikapulver, edelsüß
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Joghurt-Minz Dip: 1 Knoblauchzehe häuten, pressen und unter den Joghurt mischen.
½ Gurke ½ Gurke entkernen, raspeln und unter den Joghurt mischen.
2 Zweige Minze Minzblätter von den Zweigen zupfen, hacken und unter den Joghurt
200 g Naturjoghurt (mind. 10%) mischen.
½ EL Mayonnaise Joghurt mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
1 Knoblauchzehe Zum Schluss Mayonaise unterheben.
½ TL Kreuzkümmel
1 EL Zitronensaft
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Köfte und Bulgur auf Tellern anrichten. Joghurt-Minz-Dip und Tomaten-Paprika-Salat in zwei Schälchen geben und servieren.