

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Oktober 2024** ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Zakarya Mandwo

Taket Matet: Arabische "Çiğ Köfte" und Zucchini-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die "Çiğ Köfte“:

- 150 g feiner Bulgur
- 3-4 grüne Oliven, ohne Stein
- ½ Granatapfel
- 1 kleine Zwiebel
- 40 g geschälte Walnüsse
- 2 EL Tahini
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikamark
- 30 g Granatapfelsirup +
Granatapfelsirup zum Beträufeln
- 1-2 Zweige Minze
- ¼ TL gemahlene scharfes
Paprikapulver
- ¼ TL gemahlene mildes Paprikapulver
- Chilipulver, zum Würzen
- 4 EL Olivenöl + Olivenöl, zum
Beträufeln
- 2 TL Salz

Den Bulgur in lauwarmem Wasser einweichen. Walnüsse in einem Multizerkleinerer zerkleinern. Bulgur abgießen und gut ausdrücken. Zwiebel abziehen, zusammen mit dem Bulgur in den Multizerkleinerer geben und zerkleinern. Salz, Tahini, Tomatenmark, Paprikamark, Paprikapulver, Granatapfelsirup und Olivenöl einrühren. Mit Oliven, Walnüssen und Minze garnieren. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen und diese als Garnitur verwenden. Vor dem Servieren mit Granatapfelsirup und Olivenöl beträufeln und mit einer Prise Chilipulver würzen.

Für den Zucchini-Salat:

- 2 Zucchini
- ½ Granatapfel
- 2 große Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, Saft
- 40-50 ml Granatapfelsirup
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Bund Petersilie
- Sonnenblumenöl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinis Scheiben in heißen Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und pressen, anschließend mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Granatapfelsirup verrühren. Petersilie klein hacken. Das Dressing mit den Zucchinis Scheiben vermengen und mit Petersilie garnieren. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen und diese als Garnitur verwenden.

Für die Garnitur:

- 1 Kopf Romanasalat
- 1 arabisches Vollkorn-Fladenbrot

Einzelne Salatblätter lösen und Brot in Streifen schneiden. Beides zum Taket Matet reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.