

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 25. Januar 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Roby Chiriatti

Shakshuka mit geröstetem Ciabatta und Feldsalat mit Schafskäse, Orangenfilets, Granatapfelkernen und karamellisierten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Shakshuka:

½ rote Paprika
 1 dicke Möhre
 400 g geschälte Tomaten in Saft, aus der Dose
 ½ Zwiebel
 ½ Knoblauchzehe
 2 Eier
 100 g Schafskäse
 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
 1 Msp. süßes Paprikapulver
 ½ Msp. Chiliflocken
 1,5 EL Olivenöl
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und auf einer Reibe grob raspeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Öl in einer großen (ofenfesten) Pfanne erhitzen. Zwiebel, Paprika und Möhrenraspel darin bei kleiner Hitze 3 Minuten schmoren. Gelegentlich umrühren. Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Chiliflocken hinzufügen und weitere 2 Minuten schmoren.

Tomaten zerdrücken und inklusive Saft zum Gemüse geben. Alles mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. 10 Minuten einkochen lassen. Schafskäse zerbröckeln und die Hälfte unter die Sauce rühren.

Mit einem Esslöffel zwei Mulden in der Sauce formen. Eier nacheinander einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen und ein Ei in jede Mulde gleiten lassen. Restlichen Schafskäse über die Shakshuka streuen.

Die Pfanne in den Ofen schieben und für 10 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind.

Für den Salat:

50 g Feldsalat
 2 große, saftige Orangen
 1 mittelgroßer Granatapfel
 100 g Walnüsse
 30 g trüber Blütenhonig

Orangen schälen und fein heuten. Danach die Filets herausschneiden, dabei den Fruchtsaft auffangen.

Feldsalat vom Strunk befreien und unter kaltem Wasser durchspülen. Granatapfel halbieren und die Kerne in einem Wasserbad herauslösen. Kerne vom Weißen befreien.

Walnüsse mit Honig in einer Pfanne karamellisieren.

Für das Dressing:

2 Orangen
 20 g körniger Dijonsenf
 20 ml Rotweinessig
 30 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orangen halbieren und den Saft auspressen. Mit Senf, Rotweinessig und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat damit marinieren.

Für das Brot: Ciabatta in Scheiben schneiden und mit Olivenöl beträufeln. In die Pfanne zu den karamellisierten Walnüssen geben und gleichmäßig rösten.
½ Ciabatta
2-3 Knoblauchzehen
Olivenöl, zum Anrösten

Für die Garnitur: Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken. Über die Shakshuka streuen.
1-2 Zweige Petersilie

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.