

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. April 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Melina Gross

Orientalischer Kichererbsensalat mit gerösteter Paprika, Paprika-Sonnenblumenkern-Paste, gegrillter Aubergine und Zucchini und Lavash

Zutaten für zwei Personen

Für den Salat:

1 Dose Kichererbsen
 3 rote Paprika
 30 g geröstete Pistazie ohne Schale und Salz
 60 g entsteinte Datteln
 1 Zitrone, davon Saft
 1 Bund glatte Petersilie
 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
 ½ - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL Pul Biber
 1 Prise Kurkuma
 4 EL Olivenöl
 Olivenöl, zum Einreiben
 Salz, aus der Mühle

Für die Paste:

125 g Sonnenblumenkerne
 1 Zitrone, davon Saft
 1 TL mildes Paprikamark
 1 TL Tahin
 1-2 TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ - 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
 ½ TL Pul Biber
 2 TL getrocknete Minze
 ½ TL Kurkuma
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Zucchini und Aubergine:

1 Zucchini
 1 kleine Aubergine
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, davon Saft
 2 EL getrockneter Oregano
 2 EL getrockneter Thymian
 2 EL helle Sesamsaat
 2-3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 230 Grad Grill vorheizen.

Paprika rundum einölen. Ca. 15 Minuten backen bis sich die Haut dunkel färbt (ggf. zwischendurch wenden). Herausnehmen und 5-10 Minuten zugedeckt in einem Tuch nachdämpfen lassen. Mit einem Messer oder Sparschäler die Haut abziehen. Eine Paprika für die Paste zur Seite legen. Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Datteln zerkleinern. Zitrone halbieren und entsaften. Petersilie hacken. Pistazien halbieren. Kichererbsen abgießen und mit Paprikastreifen, Datteln, Pistazien, Petersilie, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Pul Biber, Kurkuma, Öl, Zitronensaft und Salz in einer Schüssel vermengen.

Zitrone halbieren und auspressen. Sonnenblumenkerne in reichlich heißes Wasser legen oder 5-10 Minuten in einem Topf mit Wasser kochen. Zurückgelegte Paprikaschote halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Sonnenblumenkerne abgießen und abtropfen lassen und mit Paprikamark, Olivenöl, Paprikapulver, Pul Biber, Minze, Kurkuma, Tahin und 2 TL Zitronensaft in einem hohen Gefäß oder Mixer zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Verzehr kaltstellen.

Aubergine und Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Aubergine ggf. salzen und mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend mit einem Tuch abtupfen.

Knoblauch abziehen und reiben. Oregano, Thymian und Sesam in einem Multizerkleinerer mixen. Gemüse in einer Schüssel mit Öl, geriebenen Knoblauch und Kräutermix mischen.

Aubergine mit der Marinade in einer Grillpfanne bei mittelhoher Hitze ca. 8 Minuten von beiden Seiten braten. Zucchini ebenso für ca. 4 Minuten in der Pfanne braten.

Für das Lavash: Mehl, Salz und 100 ml Wasser zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten. Gegebenenfalls die doppelte Menge der Zutaten in einer Küchenmaschine 10 Minuten zu einem Teig kneten lassen. Teig kurz ruhen lassen.

150 g Mehl
½ TL Salz
Mehl, zum Ausrollen

Teig in 4 Stücke teilen und zu Kugeln formen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen. Immer wieder wenden und neu ausrollen. Sobald der Teig dünn genug ist, den Teig in die heiße beschichtete Pfanne legen. Ca. 20-40 Sekunden auf einer Seite backen. Wenden und wieder 30-40 Sekunden backen. Diesen Vorgang so oft wiederholen bis sich der Teigfladen aufbläht und Luftblasen wirft. Sobald der Teig keine Luftblasen mehr wirft und die Blasen sich dunkel färben, das Brot aus der Pfanne nehmen. Brot in ein feuchtes Trockentuch und eine Tüte einrollen und mit den anderen Kugeln weiter verfahren.

Für die Garnitur: Gericht mit Chilifäden garnieren.
Einige Chilifäden

Auf große Teller abwechselnd Zucchini- und Auberginenscheiben zu einem Kreis legen. Einen Servierring mittig setzen. Ein Viertel der Paste einfüllen und glattstreichen. Mit Kichererbsen-Salat bedecken, darauf eine weitere Schicht Paste und wieder Kichererbsen-Salat geben. Vorsichtig den Ring abziehen, mit Chilifäden garnieren und Lavash dazulegen.