

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. April 2023** ▪  
**Vegetarische Küche mit Nelson Müller**



**Jens Helfferich**

**Kohlrabi-Schnitzel mit lauwarmen Kichererbsen,  
Kräutersalat und gepickelter Chili**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Kohlrabi-Schnitzel:**

2 mittelgroße Kohlrabi  
 2 Eier  
 Butterschmalz, zum Braten  
 2 EL gelbes Ras el-Hanout  
 2 EL heller Sesam  
 2 EL Mehl  
 4-6 EL Paniermehl  
 Salz, aus der Mühle  
 Eiswasser

Die Kohlrabi schälen, Ober- und Unterseite abschneiden und aus beiden Kohlrabi vier gleich dicke „Schnitzel“ schneiden. Beidseitig salzen und kurz liegen lassen. In einem Topf Wasser mit Salz und 1 Esslöffel Ras el-Hanout zum Sieden bringen, die Kohlrabischeiben darin ca. 15 Minuten vorgaren, sie sollen noch bissfest sein. Wenn der gewünschte Garpunkt erreicht ist, in Eiswasser abschrecken. Trocken tupfen.

Sesam in einer Pfanne anrösten.

Restliches Ras el-Hanout und Mehl vermengen. Ei verquirlen. Sesam mit Paniermehl mischen. Aus Mehl, Ei und Paniermehl eine Panierstraße bereitstellen und Kohlrabischeiben in derselben Reihenfolge panieren.

Reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die panierten Kohlrabischeiben darin von beiden Seiten goldgelb braten. Vor dem Servieren auf einem Küchentrepp kurz abtropfen lassen.

**Für die Kichererbsen:**

250 g geschälte Kichererbsen  
 1 kleine Schalotte  
 2-3 EL kalte Butter  
 200 ml Gemüsefond  
 1,5 TL mildes Currypulver  
 1,5 TL Madaras Curry oder rotes Ras el-Hanout  
 1 TL Stärke  
 Olivenöl, zum Anbraten

Kichererbsen schälen, falls diese noch nicht geschält sind. Schalotte abziehen, fein hacken und in Olivenöl vorsichtig anbraten, bis sie glasig sind. Aufpassen, dass sie keine zu dunkle Farbe annehmen. Gewürze dazu geben und diese anschwitzen. Kichererbsen dazu geben und 3-4 Minuten heiß werden lassen. Dann mit Gemüsefond ablöschen und kurz zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und etwas einkochen lassen. Die kalte Butter nach und nach dazugeben, etwas Stärke mit (kaltem) Wasser vermischen und damit die Sauce abziehen.

**Für den Kräutersalat:**

10 Zweige glatte Petersilie  
 5 Zweige Marokkanische Minze  
 3 Zweige Koriander  
 1 Limette, davon Abrieb & Saft  
 1-2 TL Ahornsirup  
 Heller Sesam, zum Bestreuen

Kräuter waschen und grob hacken.

Limette heiß abspülen und die Schale einer Hälfte abreiben. Dann halbieren und eine Hälfte auspressen. Abrieb einer ½ Limette, Saft einer ½ Limette und Ahornsirup mischen. Kurz vor dem Servieren die Kräuter einmischen. Mit etwas Sesam bestreuen.

**Für die gepickelte Chili:**

1 rote, milde Chilischote  
 ½ TL Ahornsirup  
 2 TL naturtrüber Apfelessig  
 1 Prise Salz

Chili waschen und längs aufschneiden. Wenn es nicht so scharf sein soll, Kerne und Scheidewände mit dem Messerrücken auskratzen. Chili in feine Ringe schneiden. Essig, Sirup und Salz mischen, Chili hinzugeben und ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.