

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Januar 2019** ▪
Tagesmotto „Hot & Spicy“ mit Nelson Müller



Michelle Ghofrani

Israel: Shakshuka mit Aubergine, Lammhack, Tahini-Sauce und arabischem Brot

Zutaten für zwei Personen

Für das Shakshuka:

2 Auberginen
 350 g Lammhackfleisch
 1 Zwiebel
 1 Schalotte
 4 Knoblauchzehen
 2 EL Tomatenmark
 1 EL Paprikamark
 ½ Dose gestückelte Tomaten
 ½ EL Honig
 1 eingelegte Zitrone
 4 Eier
 ½ Bund Koriander
 Olivenöl
 1 TL Chiliflocken
 1 gehäuften TL gemahlene Zimt
 2 TL gemahlene Kreuzkümmel
 2 TL Zatar
 1 TL Raz el Hanout
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 Meersalzflocken
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen-Obergrill auf volle Stufe stellen. Auberginen waschen und trockentupfen. Rundum mit einem scharfen Messer einschneiden und im Ofen für 20 Minuten grillen. Nach der Garzeit die Haut der Auberginen mit einem Küchenbrenner abflämmen. Die Haut entfernen und das Fleisch grob hacken.

Zwiebel und Schalotte abziehen, in Halbmond-förmige Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl Gold-braun braten. Knoblauch abziehen und pressen. Zusammen mit dem Lammhack zur Pfanne geben und alles kräftig braten. Zimt, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Zatar, Raz el Hanout, Tomatenmark, Paprikamark und Tomatenstücke dazugeben und weitere 5 Minuten braten. Auberginen unterrühren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die eingelegte Zitrone vom Fruchtfleisch befreien und die Schale in feine Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und mit den Zitronenwürfeln zur Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Honig abschmecken. Das Shakshuka in eine Feuerfeste Form geben, 4 kleine Mulden formen und jeweils ein Ei hineingeben. Eier mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Olivenöl über das Shakshuka geben, und die Auflaufform unter den Ofen-Grill geben bis die Eier geschmort sind und das Eigelb noch flüssig ist.

Für die Tahini-Sauce:

3 EL Tahini
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone (Saft)
 1 TL Honig
 3 EL Sahne
 1 TL gemahlene Kreuzkümmel

Knoblauch abziehen. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Tahini, Knoblauch, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Honig und Sahne in einen Standmixer geben und pürieren. Etwas Wasser dazugeben bis eine zähflüssige Sauce entsteht.

Für das Arabische Brot:

200 ml Vollmilch
 50 g Butter
 300 g Mehl
 Ghee
 1 TL Salz

Milch und Butter in einen Topf geben und erwärmen.

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, die Milch-Butter Mischung dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in Folie einwickeln und für 10 Minuten ruhen lassen.

Eine Pfanne erhitzen, den Teig in 4 gleichgroße Stücke teilen und jeweils zu 2 mm dünnen Fladen ausrollen. Einige Tropfen Ghee zur Pfanne geben und die Fladen einzeln von beiden Seiten Gold-braun braten. Fladen aus der Pfanne nehmen und mit etwas Butter bestreichen.

Für die Garnitur: Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Pinienkerne anrösten, Chili in dünne Ringe schneiden. Tahini-Sauce über das Shakshuka träufeln, mit Koriander, Pinienkernen und Chili garnieren und zusammen mit dem Fladenbrot servieren.

½ Bund Koriander
20 g Pinienkerne
1 milde rote Chilischote



Michael Franzke

Korea: Spicy Pork Belly mit frittiertem Dynamite Shrimp und Kimchi

Zutaten für zwei Personen

Für den Spicy Pork Belly:

- 4 dünne Scheiben Schweinebauch
- 2 Knoblauchzehen
- 5 cm Ingwer
- 200 ml Sojasauce
- 100 ml Honig
- Chili, aus der Mühle
- 5-Gewürzepulver

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides klein hacken. Gemeinsam mit Chili, 5-Gewürzpulver und dem Honig in die Sojasauce geben und zu einer Marinade vermengen. Schweinebauch in der Marinade einlegen und ziehen lassen.

Den Schweinebauch für 20 Minuten in den Ofen geben.

Für den Dynamite Shrimp:

- 4 große Black Tiger Prawns
- 1 Ei
- 50 g Tempuramehl
- 1 TL Brauner Zucker
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- Pflanzenöl, zum Frittieren
- Chili, aus der Mühle
- Salz, aus der Mühle

Riesengarnelen schälen und entdarmen, dabei die Schwanzstücke an den Garnelen lassen. Tempuramehl mit dem Ei und 100 ml Wasser vermengen. Garnelen salzen und zuckern und mit Paprika und Chili würzen, anschließend mehlieren. In den Tempurateig tauchen und in heißem Pflanzenöl etwa eine Minute frittieren.

Für das Kimchi:

- ½ Chinakohl
- ¼ Rettich
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Karotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 4 EL Fischsauce
- 2 EL Klebreismehl
- Sesamöl, zum Braten
- 3 EL Koreanisches Chilipulver (Gochugaru)
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle

Chinakohl waschen, am Strunk anschneiden und mit den Händen vorsichtig in zwei Hälften reißen. Eine Hälfte in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und mit Sesamöl im Wok leicht anbraten.

Für die Kimchi-Paste Ingwer schälen, Knoblauch abziehen. Beides grob würfeln und mit der Fischsauce, dem Chilipulver und einer Prise Zucker vermengen.

Rettich und Karotte schälen, Frühlingszwiebeln waschen. Rettich, Karotte und Frühlingszwiebel in etwa 4 cm lange, dünne Streifen schneiden.

Klebreismehl in einem Topf mit 200 ml kaltem Wasser verrühren.

Anschließend unter Rühren etwa 5 Minuten aufkochen, bis die Flüssigkeit glasig wird. Kurz abkühlen lassen, Kimchi-Paste dazugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Rettich, Karotte und Frühlingszwiebel mit der Kimchi-Masse vermengen, zum Chinakohl in den Wok geben und bei mittlerer Hitze garen lassen.

Für den Dip:

- 3 EL Sojasauce
- 1 TL Wasabi
- 1 Limette

Limette halbieren und auspressen. Sojasauce, Wasabi und Limettensaft vermengen.

Für die Garnitur:

- 2 TL Sesamsamen
- ½ TL Kreuzkümmel

Gericht mit Sesam und Kreuzkümmel bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Veronika Hülsmann

Indien: Chicken tikka masala mit Basmati

Zutaten für zwei Personen

Für das Chicken Tikka Masala:

2 Hähnchenbrustfilets à 200 g
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Chilischote
 100 g passierte Tomaten
 100 g Fleischtomaten
 1 TL Tomatenmark
 50 ml Kokosmilch
 15 g Ingwer
 Neutrales Öl, zum Braten
 1 TL Senfkörner
 1 TL Koriandersamen
 1 TL Kurkuma
 1 Msp. Zimt
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und grob würfeln. Schalotte und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Fleischtomaten ebenfalls in feine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und kleinhacken. Koriandersamen, Senfkörner, Chilischote und die Knoblauchzehe in einer Pfanne anrösten. Die Gewürzmischung, Fleischtomaten, Tomatenmark, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und Zimt mit etwas Salz und Pfeffer in einen Mörser geben und zu einer Paste mörsern.

Pfanne mit Öl erhitzen und das Hähnchen ca. 3 Minuten darin anbraten. Kokosmilch hinzugeben und einkochen lassen. Mit den passierten Tomaten ablöschen und für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze zu einer Sauce einkochen.

Für den Basmati:

200 g Basmati
 Salz, aus der Mühle

Basmati mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser gar kochen.

Für die Garnitur:

50 g Cashew-Kerne
 100 g Naturjoghurt
 ½ Bund Koriander
 1 Limette (Saft & Abrieb)

Limette waschen und trockentupfen. Cashew-Kerne in einer Pfanne rösten. Naturjoghurt in eine kleine Schale geben. Koriander abbrausen, trockenwedeln, grobhacken und kurz vor dem Anrichten zusammen mit dem Limettensaft und –abrieb unter das Gericht mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Mike Weber

Gambia: Domoda mit Rindfleisch, Bananen-Pfannkuchen und Sonnenweizen mit Erdnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Domoda:

200 g Fleisch aus der Rinderschulter
 3 Knoblauchzehen
 2 große Zwiebeln
 1 rote Paprika
 6 große Fleischtomaten
 2 rote Habanero Schoten
 25 g Ingwer
 1 Zitrone
 100 g Tomatenmark
 5 EL Erdnussbutter
 1 TL Sambal Oelek
 1 TL gemahlener Kurkuma
 1 TL gemahlener Zimt
 1 Zitrone (Schale)
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Zwiebeln, Paprika, Knoblauch und Ingwer kleinhacken und im Topf mit Öl anschwitzen. Rinderschulter in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Fleischtomaten putzen und mit dem Stabmixer zu Püree verarbeiten und mit dem Tomatenmark vermengen und ebenfalls dazugeben. Erdnussbutter unterrühren, Habanero ganz reingeben und alles auf kleiner Flamme bis zum Anrichten köcheln lassen.

Zitrone abbrausen, trocken tupfen und Schale abreiben. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Zimt, Zitronenschale und Sambal Oelek abschmecken.

Für die Bananen-Pfannkuchen:

2 überreife Bananen
 4 Eier
 250 ml Milch
 125 g Dinkelmehl
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 1 Prise Salz

In einer Rührschüssel Eier mit Milch, Mehl und Salz verrühren. Die Bananen mit einer Gabel zu Brei drücken und ebenfalls unterrühren. In einer heißen Pfanne mit Öl ca. 3mm dicke Pfannkuchen backen.

Für den Sonnenweizen:

300 g Sonnenweizen
 50 g gesalzene Erdnüsse
 ½ Bund Koriander
 1 TL Pflanzenöl
 1 Prise Salz

Koriander abbrausen und trockenwedeln. Sonnenweizen in einem kleinen Topf mit Wasser und Öl ca. 15-20 Minuten garkochen. Leicht salzen. Erdnüsse kleinhacken und darunter mischen, ebenso den Koriander kleinhacken und unterziehen.

Für die Garnitur:

Koriander
 1 Habanero Schote

Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Habanero ebenfalls kleinhacken. Auf einem großen Teller den Pfannkuchen drapieren und einen Schöpflöffel Domada daneben geben. In die Cappuccino Tasse den Sonnenweizen geben und ebenfalls platzieren. Mit Koriander und Habanero garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.