

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. Juli 2019 ▪
ChampionsWeek ▪ "Afrikanische Küche" mit Nelson Müller



Marie Pulvermacher

Groundnut-Soup mit Rindfleisch, Fufu und frittierte Kochbanane

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g Süßkartoffeln
10 Okraschoten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer
2 EL Tomatenmark
150 g Erdnussmus
300 ml passierte Tomaten
300 ml Geflügelfond
1 Limette (Schale & Saft)
4 mittelscharfe Chilischoten
2 EL geschälte Erdnüsse
2 EL Olivenöl
1 Muskatnuss
1 EL Kubebenpfeffer
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer würfeln und in Olivenöl andünsten. Tomatenmark und Erdnussmus dazugeben und kurz mitrösten. Mit Fond und passierten Tomaten ablöschen. Eine Chilischote kleinschneiden und die restlichen Schoten als Ganzes in die Suppe geben. Suppe 15 Minuten köcheln lassen. Zwei Töpfe mit Salzwasser aufstellen.

Süßkartoffel und Okraschoten waschen, trockentupfen, kleinschneiden und jeweils in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen.

Kubebenpfeffer im Mörser zerstoßen und mit Abrieb der Muskatnuss mischen.

Limette waschen, trockentupfen, halbieren und Saft auspressen. Suppe pürieren und vor dem Servieren mit Salz, Kubebenpfeffer-Muskat, Limettensaft und -Schale sowie einer Prise Zucker abschmecken. Vorgegarte Gemüse zur Suppe geben.

Erdnüsse in einer Pfanne rösten und über die Suppe geben.

Für das Rindfleisch:

200 g Rinderfilet
2 EL Erdnussöl
Koriandersaat
Salz, aus der Mühle

Rinderfilet in Würfel schneiden. Koriandersamen im Mörser zerstoßen. Eine Marinade aus Koriander, Öl, Salz und Pfeffer herstellen und das Fleisch darin einlegen.

Dann das Fleisch in einer Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten und kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

Für das Fufu:

1 Kochbanane (mittel reif)
½ Maniok (Cassava)-Wurzel
Salz, aus der Mühle

Cassavawurzel und Kochbanane schälen und in kleine Stücke schneiden. Beides in Salzwasser weichkochen. 3-4 Minuten in einem Standmixer pürieren (es sollte ein zäher Brei entstehen) und ggf. mit Salz würzen. Ein Schüssel mit kaltem Wasser befeuchten und darin aus dem Brei Klöße formen.

Für die frittierte Kochbanane:

2 reife Kochbananen
1 Msp. Ingwerpulver
100 ml Erdnussöl
Salz, aus der Mühle

Bananen in Scheiben schneiden und in dem Öl goldgelb ausbacken. Mit Salz und Ingwerpulver würzen.

Suppe und Fleisch gemeinsam in einem tiefen Teller anrichten, Fufu und Kochbananen separat anrichten, weil damit die Suppe klassischerweise gegessen wird (ohne Besteck).



Frank Habeth

Lammfilet-Spieße mit Zwiebel-Aprikosen-Chutney und Bohnen-Bulgur

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammspieße:

2 Lammfilets à 250 g
8 Cocktailtomaten
2 große Wirsingblätter
Eiswasser
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Lammfilet in 4 gleiche Streifen schneiden und salzen und pfeffern. Strunk aus den Wirsingblätter heraus schneiden und in heißem Salzwasser blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Wirsingblätter in 8 gleich große Stücke schneiden. Cocktailtomaten in einem Stück Wirsingblatt ummanteln. Darüber das Lammfilet legen und aufspießen.

Für das Zwiebel-Aprikosen-Chutney:

3 Zwiebeln
6 Aprikosen
1 EL Aprikosenmarmelade
100 ml süd. Afr. trockener Weißwein
50 ml Apfelessig
2 EL Rapsöl
1 EL Currypulver
½ TL Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln. Aprikosen entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel- und Aprikosenwürfel in Öl glasig dünsten. Currypulver und den Cayennepfeffer unterrühren, bis es anfängt zu duften. Aprikosenmarmelade, Weißwein und Essig dazugeben. Alles gut einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Chutney abkühlen lassen.

Für das Bohnen-Bulgur:

100 g Bulgur
100 g breite Bohnen
1 rote Paprika
1 Zwiebel
200 ml Gemüsefond
1 EL Rapsöl
1 TL rotes Chilipulver
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Kreuzkümmel
1 EL Kurkuma
1 EL Curry
Salz, aus der Mühle

Fond in einem Topf zum kochen bringen. Bulgur in eine Schüssel geben und mit kochendem Gemüsefond bedecken. Ca. 30 Minuten quellen lassen.

Bohnen waschen und in breite Streifen schneiden. In Salzwasser blanchieren. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Paprika in Öl glasig dünsten. Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Curry dazugeben.

Bulgur unter das Gemüse rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maike Eggers

Hähnchenkeulen mit westafrikanischem Jollof-Reis, mildem Erdnuss-Dip und Harissa

Zutaten für zwei Personen

Für den Jollof-Reis:

160 g Jasminreis
 ½ Süßkartoffel
 100 g Romatomen
 1 Maniok
 2 Karotten
 2 Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 100 g passierte Tomaten aus der Dose
 2-3 EL Tomatenmark
 250 ml Rinderfond
 250 ml Hähnchenfond
 1 Habanero
 Pflanzenöl, zum Braten
 Thymian
 Lorbeerblatt
 2-3 TL Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reis waschen. Süßkartoffel schälen und in Würfel kleinschneiden. Romatomen, Maniok und Karotten waschen, trockentupfen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Habanero kleinwürfeln.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Habanero, Süßkartoffel, Tomaten, Karotten und Maniokwürfel anbraten und nach ca. 3 Minuten das Tomatenmark unterrühren und etwas mitbraten.

Nach etwa 5 Minuten den noch rohen Reis mit hinzugeben und ebenso kurz in der Pfanne mit anbraten.

Tomatenstücke und den Fond nach und nach dazugeben und bei geringer Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat und gar ist. Kurz vor Ende der Garzeit Paprikapulver, Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Hähnchenkeulen:

2 kleine Hähnchenkeulen
 ½ Tomatenmark
 1 Zweig Rosmarin
 ½ TL Honig
 4 EL Sonnenblumenöl
 1 EL edelsüßes Paprikapulver
 1 TL Chilipulver
 ½ EL Currypulver
 ½ TL Knoblauchgranulat
 Salz, aus der Mühle

Aus dem Öl und Tomatenmark, Rosmarin, Honig, Paprikapulver, Chili, Curry, Knoblauch und Salz eine sämige Paste herstellen. Keulen gründlichen waschen und abtupfen. Mit der Paste einpinseln, die Schenkel auf ein Blech legen und 25 Minuten garen lassen. Garzeit ist hierbei abhängig von der Größe der Keule.

Für den Erdnuss-Dip:

150 g cremige Erdnussbutter
 1 EL crunchy Erdnussbutter
 1 Orange
 1 Limette
 ½ Knoblauchzehe
 160 ml Geflügelfond
 1 TL Honig
 Salz, aus der Mühle

Orange und Limette waschen und trockentupfen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Cremige und stückige Erdnussbutter mit Fond, Honig und Knoblauch verrühren und bei geringer Wärmezufuhr langsam unter Rühren erhitzen. Sobald eine cremige Masse entstanden ist, mit etwas Salz, Orangenzesten und 2 EL Limettensaft abschmecken.

Für die Harissa:

10 g getrocknete Chilischoten

Einen kleinen Topf mit Wasser aufsetzen. Chilis und Peperonischole etwas zerbröseln, mit kochendem Wasser übergießen und circa 15

5 g getrocknete rote Peperonischote	Minuten quellen lassen. Danach das Wasser mithilfe eines Siebes abgießen.
1 große Knoblauchzehe	
1 EL passierte Tomaten	Passierte Tomaten, Kreuzkümmel, Oregano, Curry und Salz miteinander vermahlen. Knoblauchzehe abziehen, sehr klein schneiden und mit dem Olivenöl zu den Chilis geben und das Ganze mit einem Pürierstab pürieren.
1 TL Kreuzkümmel	
1 TL Oregano	
½ TL Curry	
4 EL Olivenöl	
½ TL Salz	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefanie Middendorf

Hähnchen-Tajine mit Tomatenconfit, Couscous und Meloui

Zutaten für zwei Personen

Für die Tajine:

2 Hähnchenschenkel
(ca. 400 g, ohne Knochen und Haut)
2 Karotten
1 Stange Staudensellerie
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Thymian
3 Blätter Salbei
200 ml Geflügelfond
25 ml Olivenöl
1 TL Safran
1 TL Paprikapulver
1 TL Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen. Karotten, Sellerie, Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in der Tajine erhitzen und Schalotten anbraten bis sie glasig werden. Knoblauch, Safran, Paprikapulver und Piment d'Espelette hinzufügen und kurz anbraten. Hähnchenschenkel hinzufügen und gut in den Gewürzen wenden. Sellerie, Karotten, Thymian, Salbei, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles kurz andünsten und mit dem Geflügelfond übergießen und gut verrühren. Den Deckel der Tajineform aufsetzen und 25 Minuten köcheln lassen.

Für das Tomatenconfit:

500 g Tomaten
25 ml Olivenöl
1 EL Akazienhonig
1 TL Zimt

Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser etwa 30 Sekunden überbrühen und dann die Haut abziehen. Danach die Tomaten in sehr kleine Würfel schneiden und in dem Olivenöl 4 Minuten anbraten. Honig und Zimt hinzufügen und solange einkochen bis eine dickliche Masse entstanden ist.

Confit etwa in den letzten 10 Minuten zur Tajine geben und gut verrühren.

Für den Couscous:

100 g Couscous
150 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle

Gemüsefond aufkochen und den Couscous damit übergießen und langsam quellen lassen. Mit Salz abschmecken.

Für das Meloui:

250 g Weizenmehl Type 1050
50 g Hartweizengrieß
100 ml Olivenöl, zum Bestreichen
8 g Salz

Mehl, Hartweizengrieß, Salz und 130 ml lauwarmes Wasser miteinander vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Kurz ruhen lassen. Danach kräftig mit den Handballen kneten und falten. Teig nach dem Ruhen halbieren und je zu einem nicht zu dünnen Fladen ausrollen. Mit Olivenöl bestreichen und einrollen. Danach behutsam mit der Handfläche zuerst vorsichtig dann etwas fester hin und her rollen bis sich die Schichten wieder zu einem Strang zusammenheften. Strang etwas in die Länge ziehen und zu einer Schnecke legen. Eine Pfanne erhitzen. Teig-Schnecke zu einem kreisrunden Fladen in pfannengroße Kreise ausrollen und in der heißen Pfanne ohne Öl eine Minute kräftig erhitzen. Sobald sich Blasen auf der Oberfläche bilden ist die Hitze im Fladeninneren angekommen und kann danach mit etwas Öl bestrichen werden. Danach den Fladen umdrehen. Den Fladen wieder umdrehen, so dass das Meloui insgesamt nicht länger als 3 Minuten gebacken wird.

Für die Garnitur: Sesamsamen und die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten.
1 EL Pinienkerne Basilikumblätter hacken und über die Tajine streuen.
1 EL weißer Sesam
4 Blätter Basilikum

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.