

Informationen zur Sendung vom 08.03.2024

Gerösteter Spitzkohl aus der Heißluftfritteuse

Von Ulla Scholz

Zutaten (3 – 4 Portionen)

Gemüse

1 kg Spitzkohl
½ Liter Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
1 – 2 TL geräuchertes Paprikapulver
4 – 5 EL Sojasauce
1 EL Ahornsirup oder Rübenkraut
10 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
½ Bio-Zitrone
Pfeffer oder Cayennepfeffer
Salz

Kichererbsencreme

1 Glas gekochte Kichererbsen
1 Knoblauchzehe
½ Bio-Zitrone
2 EL Sesammus
1 – 2 TL Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer

Außerdem

Frische Blattpetersilie
1 Fladenbrot

Zubereitung

Den Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk wegschneiden. Die Gemüsebrühe in einem breiten, flachen Topf erhitzen und die Kohlstücke zugeben. Einen Deckel auflegen und das Gemüse circa 4 Minuten dämpfen. Zwischendurch einmal umdrehen. Die einzelnen Exemplare vorsichtig herausheben und auf eine Platte setzen.

Aus Olivenöl, Tomatenmark, Sojasauce, Zitronensaft, Zitronenschale, Sirup und den oben aufgeführten Gewürzen eine Marinade rühren. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und in die Sauce geben. Nun die Schnittflächen der blanchierten Spitzkohlviertel großzügig mit der Marinade einpinseln. Die Stücke in den Korb der Heißluftfritteuse geben und für circa 12 Minuten bei 190 Grad gratinieren. Sollte der Korb zu klein sein, muss man die Stücke in zwei Portionen garen.

Währenddessen die Kichererbsen über einem Sieb abschütten und die Flüssigkeit auffangen. Zwei Esslöffel Kichererbsen wegnehmen und zum Garnieren zur Seite legen. Restliche Hülsenfrüchte in ein hohes Gefäß füllen. Die Knoblauchzehe schälen, vierteln und mit dem Sesammus zusammen unter die Kichererbsen mischen. Mit Kreuzkümmel, Zitronensaft, Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme mixen. Wenn die Masse zu fest sein sollte, kann mit etwas Kichererbsenwasser verlängert werden.

Das Fladenbrot kurz aufbacken und in passende Stücke teilen.

Anrichten

Die Kichererbsencreme auf vier Tellern verteilen und etwas flach streichen. Jeweils in die Mitte ein Stück gerösteten Spitzkohl geben. Die einzelnen Portionen mit den restlichen Kichererbsen und Blattpetersilie garnieren. Dazu warmes Fladenbrot reichen.

Informationen zur Sendung vom 08.03.2024

Gerösteter Spitzkohl aus der Heißluftfritteuse

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Kichererbsen 215 g zu 0,85 Euro; 1 kg Spitzkohl zu 3,40 Euro;

1 Fladenbrot 1,80 Euro; 1 Bio-Zitrone 0,30 Euro; 80 ml Olivenöl 1,00 Euro; Alle Gewürze, Gemüsebrühe und Knoblauch pauschal zu 1.00 Euro. 2 EL Sesammus zu 0,50 Euro. 1 kleiner Bund Blatt Petersilie 0,99 Euro.

Pro Portion circa 2,20 Euro

Die Heißluftfritteuse – ein Gamechanger in der Küche?

Zur Heißluftfritteuse gibt es unterschiedliche Meinungen. Ich habe von einer Freundin letzte Woche ein Gerät bekommen, die es nur dreimal genutzt hat. In ihrem Haushalt werden regelmäßig viele Personen bekocht und in dem Fall ist der Frittierkorb – beziehungsweise der Backraum des Airfryers – einfach zu klein.

Bemängelt wurde zudem bei einem Test, den Yvonne Willicks zu Heißluftfritteusen im ARD-Haushaltscheck durchgeführt hat, dass Pommes aus der klassischen Fritteuse besser schmecken. Hier bestätigen die beiden Testkinder im Film eine alte Küchenweisheit: Fett sorgt für Aroma, macht beim Braten eine Knusperkruste und trocknet das Bratgut weniger aus.

In meinem Bekanntenkreis gibt es andere Leute, die auf das Gerät schwören. Es sind in der Regel die Singlehaushalte, wo kleine Mengen gefragt sind. Für Ofengemüse auf dem Blech zubereitet, müsste man in dem Fall den Backofen für eine Portion anheizen. Das kostet mehr Strom und dauert entsprechend länger. Ob geröstete Süßkartoffelscheiben, 1 – 3 Brötchen aufbacken, einen Mini-Kuchen backen oder einen kleinen Auflauf zubereiten – all das kann die Heißluftfritteuse schnell erledigen. Das Gerät nimmt leider viel Raum ein und wirkt in einer kleinen Küche schnell störend.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!