

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. August 2026** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Jens Wienand

Chili sin carne mit Couscous und Joghurt-Gurken-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Chili:

100 g Sojagranulat
 300 g Cherrytomaten
 2 Karotten
 1 rote Paprikaschote
 400 g stückige Tomaten, aus der Dose
 240 g Kidneybohnen, aus der Dose
 150 g Mais, aus der Dose
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1-2 Chilischoten
 2 Limetten, Saft
 30 g Zartbitterschokolade, 70 %
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 200 ml Gemüsefond
 3 EL Tomatenmark
 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
 1 EL geräuchertes Paprikapulver
 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
 1 EL Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Sojagranulat kurz im Gemüsefond erhitzen und anschließend mit Chiliflocken und Paprikapulver würzen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Chilischote ebenfalls hacken. Chilischote und Sojagranulat in einer Pfanne mit Öl anbraten. Karotten schälen. Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Karotten und Paprika kleinschneiden und beides in die Pfanne geben. Cherrytomaten halbieren. Cherrytomaten, Tomaten aus der Dose und Tomatenmark unterrühren, mit Gemüsefond auffüllen. Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzugeben. Schokolade hinzugeben und schmelzen lassen. Limettensaft dazugeben. Kidneybohnen und Mais unterheben. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Couscous:

200 g Couscous
 1 Zitrone, ganze Frucht
 2 EL Butter
 3 Zweige Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Couscous mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.

Zitrone schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Minze hacken. Zitrone, gehackte Minze und Butter unter den Couscous heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip:

½ Gurke
 ½ Zitrone, Abrieb
 300 g griechischer Joghurt
 ¼ Halme Schnittlauch
 1 Prise gemahlener Kardamom
 Salz, aus der Mühle

Gurke raspeln, Flüssigkeit ausdrücken.

Mit Joghurt, Zitronenabrieb, Kardamom und Salz verrühren. Schnittlauch hacken und unterheben.

Für die Garnitur:

¼ Limette, ganze Frucht

Limette als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.