

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. März 2026** ▪
Finalgericht von Johann Lafer



Couscous-Bowl mit geschmortem Paprika-Dattel-Hühnchen, Kürbis und Minzjoghurt

Zutaten für zwei Personen

Für das geschmorte Paprika-Dattel-Hühnchen:

1 Hühnerkeule
 1 Hühnerbrust
 1 rote Paprika
 3 große Medjool-Datteln
 1-2 kleine Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 400 ml kräftiger Geflügelfond
 2-3 EL Ajvar
 1 EL edelsüßes Paprikapulver
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und die Hälften dann in Stücke schneiden. Vom Hühnchen die Keule abtrennen und die Brust in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Öl in einem breiten, ofenfesten Topf erhitzen. Hühnchenteile zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin rundum 4-6 Minuten anbraten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ajvar und Fond dazugeben und einmal aufkochen. Topf auf den Boden des Backofens stellen und das Hühnchen 10 Minuten offen schmoren. Datteln in grobe Stücke schneiden, dazugeben und das Hühnchen weitere ca. 10 Minuten garen.

Für den Couscous:

100 g Couscous
 1 TL Ras el-Hanout

Couscous mit Ras el-Hanout nach Packungsangabe zubereiten.

Für den Kürbis:

250 g Hokkaidokürbis
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch samt Schale in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kürbis darin bei schwacher bis mittlerer Hitze zu gedeckt 15-20 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und gelegentlich umrühren.

Für den Minzjoghurt:

1 Knoblauchzehe
 ½ Limette, Saft
 150 g Joghurt, 3,5% Fett
 2 Zweige Minze
 2 Zweige Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein reiben. Mit Joghurt und Limettensaft verrühren, salzen und pfeffern. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Unter den Joghurt heben. Kaltstellen.

Für die Garnitur:

1 Zweig Petersilie
 1 Zweig Minze
 1 Zweig Koriander

Gericht nach Belieben mit frisch gezupftem Koriander, Minze und Petersilie bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Sabine: *Sabine schmeckte die einzelnen Komponenten mit Zimt ab. Die Limette, Zimt, Mandelblättchen* Mandelblättchen röstete sie in einer Pfanne ohne Fett an. Vor dem Servieren gab sie Limettenabrieb über das Gericht.

Zusatzzutaten von Sigrid: *Mit dem Piment d'Espelette würzte sie das Fleisch. Die Mandeln röstete sie in einer Pfanne ohne Fett an. Mit den Mandeln und Granatapfelkernen* Granatapfelkerne, Piment d'Espelette, geschälte Mandeln dekorierte sie ihr Gericht.