

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Oktober 2026** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Florian Wehrle

**Couscous mit Kokos-Limetten-Sud, gefüllter
Spitzpaprika und gerösteten Cashews**

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous:

140 g Couscous
 100 g Granatapfelkerne
 180 ml Gemüsefond
 6 Zweige Koriander
 6 Zweige Minze
 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond aufkochen und über den Couscous gießen. Abgedeckt 5–8 Minuten quellen lassen. Anschließend den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Koriander und Minze fein hacken. Granatapfelkerne und Kräuter vorsichtig unter den Couscous heben.

Für den Kokos-Limetten-Sud:

3–4 cm Ingwer
 3 Limetten, Saft & Abrieb
 250 ml Kokosmilch
 2 EL Gemüsefond
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer schälen und fein reiben. Limetten heiß abwaschen, von einer Limette die Schale fein abreiben und anschließend alle Limetten auspressen. Kokosmilch mit Ingwer und Limettenabrieb vorsichtig erhitzen, jedoch nicht kochen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und den Limettensaft nach und nach unterrühren. Bei Bedarf mit etwas Gemüsefond verdünnen.

Für die gefüllte Spitzpaprika:

2 Spitzpaprika
 50 g getrocknete Tomaten
 50 g Rosinen
 ½ Limette, Abrieb & Saft
 100 g Fetakäse
 1 EL Blütenhonig
 3 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzpaprika waschen und längs halbieren. Kerne und weiße Trennwände entfernen. Paprikahälften mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und unter der Grillfunktion ca. 8–10 Minuten grillen, bis die Haut Blasen wirft und dunkel wird. Kurz abkühlen lassen, die Haut abziehen und die Paprikahälften beiseitelegen. Rosinen mit etwas heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend gut abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten und Petersilie fein hacken. Feta zerbröseln und mit Rosinen, getrockneten Tomaten, Petersilie, Honig und etwas Limettenabrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikahälften mit der Feta-Rosinen-Mischung füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 5–8 Minuten erwärmen, bis die Füllung leicht Farbe annimmt. Mit etwas Limettensaft beträufeln.

Für die gerösteten Cashews:

40 g ungesalzene Cashews
 1 Prise Salz

Cashews in der Pfanne rösten und salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.