

▪ **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 dekorierte sie ihr Gericht.*
Granatapfelkerne, Piment d'Espelette, geschälte Mandeln

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 13. März 2026 ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Asiatische Gemüse-Pfanne mit Lachs und Panko-Speck-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet, ohne Haut
½ Limette, Saft
Olivenöl, zum Garen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen.

Lachs in kleine Würfel schneiden und in eine feuerfeste Auflaufform geben. Mit reichlich Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Limettenschale darüberstreuen und den Fisch mit Frischhaltefolie abdecken. Anschließend 10–12 Minuten im Ofen sanft garen, bis der Lachs zart ist.

Für die asiatische Gemüse-Pfanne:

1 Pak Choi
1 Spitzpaprika
100 g Zuckerschoten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
ca. 2 cm Ingwer
1 kleine Chilischote
30 ml Sojasauce
10 ml Fischsauce
1 EL Sesamöl
1 Kaffirlimettenblatt
Salz, aus der Mühle

Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Pak Choi längs halbieren, den festen unteren Teil zuerst in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Spitzpaprika entkernen und grob schneiden. Zwiebel abziehen und grob schneiden. Paprika und Zwiebel zum Pak Choi geben und alles unter Rühren weiter anbraten.

Knoblauch abziehen, Ingwer grob hacken und die Chilischote in Stücke schneiden. Knoblauch, Ingwer und Chili zu einer feinen Paste pürieren und zum Gemüse geben. Kurz unterrühren, bis sich die Aromen entfalten. Mit Sojasauce und Fischsauce würzen, das Kaffirlimettenblatt hinzufügen und das Gemüse bei mittlerer Hitze kurz ziehen lassen, sodass es bissfest und knackig bleibt. Zum Schluss mit Salz abschmecken und das Limettenblatt vor dem Servieren entfernen.

Für den Panko-Speck-Crunch:

40 g Speck
60 g Panko
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne zusätzliches Fett langsam auslassen, bis er leicht gebräunt und knusprig ist. Pflanzenöl und Panko in die Pfanne geben und alles unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Darauf achten, dass der Crunch gleichmäßig Farbe annimmt und nicht verbrennt. Zum Schluss leicht mit Salz abschmecken und den Panko-Speck-Crunch bis zum Servieren beiseitestellen.

Für die Garnitur:

2 Zweige Kerbel

Kerbel zum Garnieren nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.