

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Juli 2025** ▪  
ChampionsWeek ▪ **"Warenkorb" mit Viktoria Fuchs**

1. Perlhuhnbrust, mit Haut
2. Freekeh
3. Fenchel mit Grün
4. Aubergine
5. Feta
6. Kichererbsen aus der Dose
7. Salzzitrone
8. Geröstete geschälte Haselnüsse
9. Frische Minze
10. Heller Portwein
11. Harissapaste
12. Getrocknete Berberitzen

## Basics

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl	Stärke
Schalotten	weiße Zwiebeln	rote Zwiebeln
Ingwer	Knoblauch	Zitrone   Limette   Orange
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivenöl	neutrales Öl	Parmesan
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer



**Carsten Scholz**

## **Harissa-Perlhuhnbrust mit Feta-Auberginen-Kichererbsen-Dip und lauwarmem Freekeh-Salat mit Berberitzen und Minze**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Perlhuhnbrust:**

2 Perlhuhnbrustfilets, à 200 g, mit Haut  
1 EL Harissapaste  
2 EL Butter  
Neutrales Öl zum Braten  
1 TL Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Perlhuhnbrust von beiden Seiten salzen. Die Fleischseite zusätzlich dünn mit Harissapaste einreiben. Auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten, dabei mit einem Topf o.ä. beschweren, um den Kontakt mit dem Pfannenboden zu gewährleisten. Nach ca. 7-10 Minuten, bzw. wenn die Haut goldbraun ist, die Butter hinzufügen. Temperatur auf niedrige Stufe stellen und auf der Fleischseite 1-2 Minuten braten. Fleisch im Backofen bei 180 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 68 Grad garen. Aus dem Ofen nehmen und bis zum Anrichten ruhen lassen.

### **Für den Dip:**

1 große Aubergine  
250 g Kichererbsen, aus der Dose  
1 kleine Knoblauchzehe  
¼ Salzzitrone  
150 g Feta  
3-4 EL Olivenöl  
30 g geröstete geschälte Haselnüsse

Aubergine rundherum einstechen und auf einem Gitter in den Ofen legen. Ca. alle 10 Minuten wenden, sodass die Schale komplett verkohlt ist.

Die übrigen Zutaten, bis auf die Haselnüsse, in einem Mixer vermengen, bis eine feine Paste entsteht. Aubergine nach 30 Minuten aus dem Ofen nehmen, Schale entfernen und mit der Paste im Mixer vermengen. Dip in eine Schale geben, Haselnüsse grob hacken und Dip damit garnieren.

### **Für den Freekeh-Salat:**

270 g Freekeh  
2 rote Zwiebeln  
2 Zitronen, Saft & Abrieb  
1 EL Weißweinessig  
500 ml Gemüsefond  
50 ml Olivenöl + Olivenöl, zum Anbraten  
2 EL Berberitzen  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Bund Minze

Zwiebeln abziehen und fein hacken. Eine davon in Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Freekeh hinzufügen und 1-2 Minuten mitrösten. Mit Gemüsefond ablöschen und aufgießen bis der Freekeh rund 2 cm mit Fond bedeckt ist. Kurz aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten garziehen lassen.

Petersilie und Minze hacken. Mit ca. 50 ml Öl, restlichen Zwiebeln, Berberitzen, Essig und etwas Zitronensaft und -abrieb vermischen. Freekeh nach dem Garen aus dem Topf in eine große Schüssel geben, um ihn etwas abkühlen zu lassen, dann lauwarm mit den übrigen Zutaten vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Hanni Kirchhuber**

**Perlhuhnbrust aus dem Ofen mit Harissa-Portweinsauce, gegrillten Feta-Auberginenröllchen mit Berberitzen-Minz-Pesto und Freekeh-Nocken auf lauwarmem Fenchel-Orangen-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Perlhuhnbrust mit Haut:**

2 Perlhuhnbrüste, à ca. 200 g  
2 EL Butter  
2 EL Olivenöl  
Mehl, zum Mehlieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und einen Teller auf den Rost stellen.

Perlhuhnbrüste trockentupfen, leicht mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, die Brüste auf jeder Seite 5-6 Minuten anbraten und dann für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

**Für die Auberginenröllchen:**

2 Auberginen  
1 Knoblauchzehe  
50 g Feta  
100 ml Olivenöl + 3 EL Olivenöl  
30 g getrocknete Berberitzen  
10 geröstete geschälte Haselnüsse  
2 Zweige Minze  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben in einer Grillpfanne für 2-3 Minuten je Seite anbraten und auf einem Küchenpapier abkühlen lassen. Berberitzen ca. 10 Minuten in warmen Wasser einweichen, abgießen und abtropfen lassen. Fünf Berberitzen beiseitelegen und für die Freekeh-Nocken verwenden.

Knoblauch abziehen und grob schneiden. Berberitzen, gezupfte Minzblätter, Knoblauch und Haselnüsse in einem Mixer pürieren und das Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Je eine gegrillte Auberginenscheibe mit dem Pesto bestreichen, in die Mitte ein Stück Feta setzen und aufrollen.

**Für die Harissa-Portweinsauce:**

1 EL Harissapaste  
50 ml hellen Portwein  
50 ml Geflügelfond

In die Pfanne mit dem Bratenansatz der Perlhuhnbrüste Harissapaste geben und erhitzen. Mit dem Portwein ablöschen und mit Geflügelfond aufkochen und reduzieren lassen.

**Für die Nocken und Salat:**

100 g Freekeh  
1 Fenchelknolle, mit Grün  
1 Salzzitrone  
1 Orange, Saft  
1 Zitrone, Abrieb  
60 g Feta  
10 ml Weißweinessig  
1 TL Harissapaste  
3 EL Olivenöl  
20 g geröstete geschälte Haselnüsse  
1 Zweig Minze  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Freekeh in einem Topf mit 200 ml Wasser und kleinen Stücken von der Salzzitrone kurz aufkochen lassen, dann mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garkochen. Überschüssiges Wasser abgießen und beiseitestellen.

Fenchel mit dem Grün sehr dünn reiben, etwas Salzzitrone fein scheiden, ein paar gezupfte Minzblätter hacken und mit etwas Orangensaft, Salz und Pfeffer marinieren. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anschwitzen. Den Fenchel in eine Salatschale geben.

Zum gekochten Freekeh den gezupften Feta, etwas gehackte Minze, fünf Berberitzen von oben, Harissapaste und die Haselnüsse geben. Alles vermischen, eventuell mit Olivenöl verfeinern und Nocken abstechen. Die Nocken auf den Fenchel geben und mit Orangenfilets, gerösteten Haselnüssen und Feta verzieren. Noch etwas Zitronenabrieb darüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Verena Lehmann

## Involtini von der Perlhuhnbrust mit Feta-Haselnuss-Füllung, Perlhuhnhaut-Crunch, Harissasauce, Hummus und geschmortem Fenchel mit Orange

Zutaten für zwei Personen

### Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste, à 200 g, mit Haut  
1 Limette, Saft  
1 Ei  
200 g Feta  
Neutrales Öl, um Frittieren  
50 g geröstete geschälte Haselnüsse  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Das Öl in der Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Die Haut der Perlhuhnbrust abziehen und in kleine Streifen schneiden. Anschließend die Brüste mittig einschneiden und zwischen zwei Folien plattieren.

Feta, Ei und Haselnüsse in einem Zerkleinerer mixen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Füllung auf die Perlhuhnbrust geben und einrollen, mit Küchengarn fixieren und in einer Pfanne in Butter anbraten. Anschließend ca. 12 Minuten im Backofen ziehen lassen. Die kleinen Hautstreifen in der Fritteuse frittieren und als Chip servieren.

### Für den Hummus:

200 g Kichererbsen, aus der Dose  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, Saft  
4 EL Olivenöl  
50 g getrocknete Berberitzen  
2 Zweige Rosmarin  
Salz, aus der Mühle  
1 Eiswürfel

Knoblauch abziehen und mit den Kichererbsen in einem Multizerkleinerer pürieren. Olivenöl unterrühren, einen Eiswürfel dazugeben und nochmals pürieren. Mit Salz, Rosmarin und 3 EL Zitronensaft abschmecken. Beim Servieren mit den Berberitzen garnieren.

### Für das Fenchelgemüse:

1 Fenchel, mit Grün  
1 rote Zwiebel  
1 Orange, Frucht  
20 g Butter  
½ EL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Fenchel von dem Strunk befreien, achteln und in einer Pfanne in Butter anbraten. Zwiebel abziehen, fein schneiden und nach 5 Minuten dazu geben.

Orange filetieren und den Saft dabei auffangen. Orangensaft mit dem Zucker zum Fenchel geben und den Sud einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fenchelgrün zupfen und mit Orangenfilets als Garnitur nutzen.

### Für die Sauce:

1 Zwiebel  
1 Limette, Saft  
100 ml Sahne  
1 EL Butter  
30 ml Weißwein  
100 ml Geflügelfond  
1 EL Harissapaste  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter glasig braten. Harissapaste hinzugeben und kurz mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Sahne und Fond aufgießen und einköcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Stabmixer leicht aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. Juli 2025 ▪  
ChampionsWeek ▪ Zusatzgericht von Viktoria Fuchs



### Kräuter-Chicken Nuggets mit Fenchelsalat

Zutaten für zwei Personen

**Für die Nuggets:**

2 Perlhuhnbrüste, ohne Haut  
1-2 Eier  
Neutrales Öl, zum Frittieren  
Mehl, zum Mehlieren  
Panko, zum Panieren  
1-2 Zweige Basilikum  
1-2 Zweige Thymian  
1-2 Zweige Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in der Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

Das Panko mit Basilikum, Thymian und Petersilie in einen Mixer geben und fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Perlhuhnbrust in kleine Streifen schneiden und mit Salz würzen. Eine Panierstraße bereitstellen und Fleisch erst im Mehl wenden, dann durch verquirltes Ei ziehen und abschließend im Kräuter-Panko wenden.

Fleisch in die Fritteuse geben und 2 Minuten darin ausbacken. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

**Für den Salat:**

1 Fenchelknolle mit Grün  
1 Zitrone, Saft  
5 g Parmesan  
Olivenöl, zum Marinieren  
1 Zweig Basilikum  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel halbieren und den Strunk V-förmig herausschneiden.

Fenchelgrün abschneiden und fein hacken. Fenchel dünn hobeln.

Fenchelgrün und gehobelten Fenchel in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und zugeben. Salat mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren. Mit Basilikum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.