

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juli 2026 ▪**
Tagesmotto „Drei Pflichtzutaten: Zucchini, Zitrone, Pinenkerne“
mit Nelson Müller



Siegmond Machatschek

**Gefüllte Hühnerbrust mit Naturmolke-Zitronensauce,
Ofen-Zucchini mit Couscous-Füllung und Parmesan-
Pinienkern-Chips**

Zutaten für zwei Personen

Für die Hühnerbrust:

1 Hühnerbrust, inkl. dem kleinen
Fleischspitz, ohne Haut
½ rote Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote
Butter, zum Braten
Pflanzenöl, zum Braten
4-5 TL Pinienkerne
3-4 Zweige Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Auf der Oberseite der Hühnerbrust vier oder fünf Taschen hineinschneiden.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Basilikumblätter abzupfen.

In jede Fleischtasche Paprikastreifen, Basilikum und Pinienkerne füllen. Den kleinen Hühnerfleischspitz flachklopfen, auf die gefüllten Taschen legen und etwas andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Öl erhitzen und das Fleisch zunächst auf der „Taschen“-Seite anbraten, dann wenden und die andere Seite braten. Fleisch im 150 Grad heißen Ofen fertiggar. Vor dem Servieren tranchieren.

Für die Sauce:

300 ml Naturmolke
300 ml Hühnerfond
1 Zitrone, Abrieb & Saft
1 EL Yuzusaft
1-2 EL Olivenöl
Kartoffelstärke, zum Binden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Naturmolke mit Hühnerfond einreduzieren und mit Kartoffelstärke binden. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Sud mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Yuzusaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zucchini mit Couscous:

250 g Couscous
1 Zucchini
2 Tomaten
½ rote Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote
1 gelbe Zwiebel
1 Stange Frühlingszwiebel
10-20 g Parmesan
Butter, zum Braten
Olivenöl, zum Beträufeln
75 g Pinienkerne
1-2 Zweige Rosmarin
1-2 Zweige Thymian
1-2 Zweige Salbei
½ TL Safranfäden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Safranfäden in etwas heißem Wasser aufkochen. Couscous in Salzwasser kochen, abseihen und mit Safranwasser übergießen.

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in feine Würfel schneiden. Tomaten schälen, Kerne entfernen und klein schneiden.

Zwiebel abziehen, Frühlingszwiebel putzen, beides klein schneiden und kurz in Butter anschwitzen. Pinienkerne hacken. Thymian- und Salbeiblätter sowie Rosmarinnadeln abzupfen und alles fein hacken. Alles unter den Couscous heben. Parmesan reiben und ebenfalls unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini putzen, mit einem Zestenreißer dekorative Streifen abziehen, dann die Zucchini in ca. 3 cm hohe Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und im Backofen weich schmoren. Aus dem Ofen nehmen, dann die Kerne ausstechen und die Zucchini-Ringe mit der Couscousmasse füllen.

Für die Chips:

150 g Parmesan
75 g Pinienkerne

Parmesan reiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann sehr fein hacken.

Backpapier in eine Pfanne geben, Parmesan mit Pinienkernen als runde Häufchen hineingeben, mit einem zweiten Backpapier abdecken, mit einem Topf beschweren und knusprige Chips ausbacken.

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse

Gericht mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.