

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. August 2026 ▪**
ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" mit Björn Freitag

1. Maishähnchenbrust mit Haut
2. Auberginen
3. Rote Spitzpaprika
4. Kichererbsen, getrocknet
5. Wassermelone
6. Couscous
7. Ziegenfrischkäse, Natur
8. Tahini
9. Pistazien, geschält
10. Berberitzen, getrocknet
11. Frische Minze
12. Ras el-Hanout

Basics

Schalotten	Zwiebeln (rot/weiß)	Knoblauch
Ingwer	Zitrone Limette Orange	Eier
Butter	Sahne	Milch
Parmesan	Mehl	Stärke
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivenöl	Neutrales Öl	Tomatenmark
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer



Fabian Mahler

Gefülltes Spitzpaprika-Schiffchen mit Knusper-Couscous und Ras-el-Hanout-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Paprika:

2 rote Spitzpaprika
1 kleine Aubergine
2 Knoblauchzehen
½ Zitrone, Abrieb & Saft
75 g Ziegenfrischkäse, Natur
50 ml Gemüsefond
2 TL Tahini
2 EL Olivenöl
4 EL getrocknete Berberitzen
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Berberitzen in Gemüsefond einweichen.

Paprika längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Es sollte dabei ein Schiffchen entstehen, bei dem der Stiel noch dran ist. Paprika von innen leicht salzen und zuckern.

Aubergine schälen und in feine gleichmäßige Würfel schneiden. Die Würfel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl, Salz und einer angedrückten Knoblauchzehe scharf anbraten, bis diese braun und weich sind. Danach von der Hitze nehmen und die Masse mit Tahini, eingeweichten und gehackten Berberitzen sowie Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenabrieb vermengen und abschmecken. Paprikaschiffchen mit der Auberginen-Masse fest füllen und in eine feuerfeste Form legen. Anschließend Ziegenfrischkäse darüber geben und für ca. 8 Minuten im Backofen garen. Paprikaschiffchen aus dem Ofen nehmen und mit fein geschnittener Minze garnieren.

Für den Knusper-Couscous:

60 g Instant-Couscous
2 EL Butter
Ca. 80 ml Gemüsefond
2 EL geschälte Pistazien
Salz, aus der Mühle

Gemüsefond zum Kochen bringen. Couscous und etwas Salz mit dem kochenden Fond übergießen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

Pistazien hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Couscous mit den gehackten Pistazien in der Pfanne bei hoher Hitze anbraten bis dieser goldbraun und knusprig ist. Final auf einem Küchenpapier entfetten und bis zu servieren beiseitestellen.

Für die Sauce:

2 Schalotten
1 EL Butter
150 ml Sahne
100 ml Weißwein
50 ml Gemüsefond
2 TL Ras el-Hanout
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, fein schneiden und in etwas Butter glasig anschwitzen. Ras el-Hanout dazugeben, kurz mit anrösten und sofort mit Weißwein ablöschen. Warten bis dieser fast komplett verdampft ist. Fond und Sahne angießen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Idealerweise kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen.

Für die Garnitur:

8-10 Blätter Minze

Minze in feine Streifen schneiden und Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.