

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Juli 2025 ▪**  
**Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner**



**Simone Kircher**

**Geschmorter Fenchel mit Zitronen-Couscous und Joghurt-Minz-Dip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fenchel:**

2 Fenchelknollen, ca. 600 g  
 3 Knoblauchzehen  
 3 EL Olivenöl  
 2 EL Sojasauce  
 2 TL Sumach  
 1 TL Fenchelsamen  
 ½ TL Salz

Die Fenchelknollen durch den Strunk halbieren, das Fenchelgrün für die Deko beiseitelegen. Die Hälften auf die Schnittseite legen und erneut halbieren, die Viertel dann je nach Größe dritteln oder halbieren.

Öl in eine heiße Schmorpfanne geben, die Fenchelspalten hineingeben, mit Fenchelsamen und Salz würzen und etwa 5 Minuten ohne das Gemüse großartig zu bewegen goldbraun braten. Fenchel wenden und weitere 3 Minuten braten.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Zum Fenchel geben, mit 75 ml Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze mit Deckel 10 Minuten schmoren lassen. Deckel der Pfanne abnehmen und überschüssiges Wasser vom geschmorten Fenchel kurz einreduzieren lassen. Mit Sojasauce würzen, den Fenchel darin wenden und bei niedriger Hitze 1–2 Minuten karamellisieren lassen. Zuletzt mit Fenchelgrün und Sumach bestreuen.

**Für den Couscous:**

150 g Couscous  
 1 Orange, Abrieb  
 1 Zitrone, Abrieb & Saft  
 25 g getrocknete Datteln, ohne Stein  
 ½ TL Salz  
 ½ TL schwarzer Pfeffer

Datteln würfeln. Zusammen mit dem Couscous und Salz in eine ausreichend große Schale geben, mit 175 ml kochendem Wasser übergießen, mit einem Deckel oder einem Teller abdecken und etwa 5–7 Minuten quellen lassen.

Orangen- und Zitronenzesten zum Couscous geben, mit ca. 30 ml Zitronensaft und Pfeffer würzen und mit einer Gabel oder einem Löffel unterheben und dabei den Couscous auflockern.

**Für den Dip:**

300 g griechischer Joghurt  
 1 Limette, Abrieb & Saft  
 ¾ Bund Minze  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze hacken und mit dem griechischen Joghurt vermengen. Limettensaft- und Abrieb dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.