

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. Januar 2026 ▪
Motto „Leicht und lecker ins neue Jahr“ mit Zora Klipp



Alexandra Stumper

Hähnchenbrust auf Zartdinkel mit Basilikum-Dressing, Zuckerschoten, gerösteten Haselnüssen und karamellisierter Birne

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenrolle:

300 g Hähnchenbrustfilet
 1 kleine Knoblauchzehne
 1 Zitrone, Abrieb
 1 TL Weißweinessig
 1 EL Olivenöl
 1 TL flüssiger Honig
 1 TL Dijonsenf
 2 EL Koriandersamen
 1 Beet Kresse
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Koriandersamen mörsern. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Alufolie ausbreiten und mit Frischhaltefolie belegen. Öl, Honig, Senf, Weißweinessig, Knoblauch und Koriandersamen miteinander vermengen und auf der Folie verteilen. Das Hähnchen damit zu einem Bonbon wickeln und ins kochende Wasser geben. Für ca. 15 Minuten garen. Aus der Folie lösen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronenabrieb und Kresse garnieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Zartdinkel:

125 g schnellkochender Zartdinkel
 1 Prise Salz

Zartdinkel 10 Minuten in 250 ml Salzwasser kochen. Ggf. überschüssiges Wasser abseihen. Etwas abkühlen lassen.

Für das Dressing:

½ Zitrone, Saft & Abrieb
 100 ml Birnensaft
 70 ml neutrales Pflanzenöl
 ½ TL Dijonsenf
 1 Bund Basilikum
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 TL Salz
 1 Eiswürfel

Basilikum, Petersilie, Birnensaft, Zitronensaft und -abrieb, Salz, Senf sowie einen kleinen Eiswürfel in einen Mixer geben und fein pürieren. Nach und nach das Öl hinzugeben bis eine Emulsion entstanden ist.

Für die Birne:

1 Birne
 Butter, zum Anbraten
 20 ml Orangensaft
 1 EL Ahornsirup
 1 Zweig Thymian
 2 EL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Kampot-Pfeffer, zum Würzen

Birne schälen und das Kerngehäuse entfernen. In Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, brauen Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Birnen in die Pfanne geben, mit Orangensaft und einer Prise Salz karamellisieren, bis sie weich und goldbraun sind. Thymianblätter zupfen und darüber streuen, kurz durchschwenken, mit gemahlenem Kampot-Pfeffer würzen und nach Geschmack mit Ahornsirup verfeinern.

Für die Zuckerschoten: Zuckerschoten putzen und in Salzwasser kurz 3-5 Minuten blanchieren, abschließend in der Pfanne von den Birnen kurz durchschwenken.

100 g Zuckerschoten
1 TL Salz

Für die Garnitur: Haselnüsse in einer Pfanne leicht anrösten und vierteln.

30 g geschälte Piemonteser Haselnüsse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.