

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 05. Juni 2025 ▪
Tagesmotto „Leichte Sommerküche“ mit Alexander Kumptner**



Elke Hedtreyer

Hähnchenbrust aus dem Ofen mit Gemüse-Couscous, Schafskäse-Dip und gerösteten Pinienkernen

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste je 150 g
1 Zwiebel

100 ml Hühnerfond

Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Olivenöl, zum Beträufeln
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrust parieren und mit Salz und Paprikapulver würzen. In eine Auflaufform geben und mit Olivenöl beträufeln. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Zwiebelpalten um die Hähnchenbrust verteilen. Fond angießen. In den vorgeheizten Ofen geben und für 20-25 Minuten garen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 74 Grad haben.

Für den Gemüse-Couscous:

100 g Couscous

2 Möhren

1 dünne Stange Porree

1 orange Paprika

1 Zucchini

3 Flaschentomaten

1 Knoblauchzehne

1 mittelscharfe Chilischote

1 Zitrone, Abrieb

100 g Feta

20 g Butter

250 ml Gemüsefond

1 TL gerebelt Oregano

Olivenöl, zum Braten

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

200 ml Gemüsefond erhitzen, über den Couscous geben und zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Tomaten von Strunk befreien, auf der anderen Seite die Haut kreuzweise einritzen. Anschließend für 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken und häuten. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Restliches Gemüse ggf. schälen, waschen, trockentupfen und gleichmäßig fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zunächst Möhren, Paprika und Chili darin braten. Nach ca. 8 Minuten Zucchini und Lauch hinzugeben. Knoblauch abziehen, reiben und ebenfalls hinzugeben. Mit restlichem Gemüsefond ablöschen. Tomaten hinzugeben. Mit Oregano, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Couscous unter das Gemüse heben und mit einer Flocke Butter verfeinern. Feta würfeln und als Garnitur verwenden.

Für die Pinienkerne:

3 EL Pinienkerne

Pinienkerne auf einem Backblech verteilen und für 5 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten.

Für den Dip:

1 Zitrone, Abrieb & Saft

100 g griechischer Joghurt

50 g Feta

½ Bund Schnittlauch

1 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten fein mixen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter den Dip heben.

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch

Schnittlauch als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.