

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. Juli 2025** ▪
ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" mit Viktoria Fuchs

1. Perlhuhnbrust, mit Haut
2. Freekeh
3. Fenchel mit Grün
4. Aubergine
5. Feta
6. Kichererbsen aus der Dose
7. Salzzitrone
8. Geröstete geschälte Haselnüsse
9. Frische Minze
10. Heller Portwein
11. Harissapaste
12. Getrocknete Berberitzen

Basics

Eier	Sahne	Milch
Butter	Mehl	Stärke
Schalotten	weiße Zwiebeln	rote Zwiebeln
Ingwer	Knoblauch	Zitrone Limette Orange
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivenöl	neutrales Öl	Parmesan
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer



Carsten Scholz

Harissa-Perlhuhnbrust mit Feta-Auberginen-Kichererbsen-Dip und lauwarmem Freekeh-Salat mit Berberitzen und Minze

Zutaten für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrustfilets, à 200 g, mit Haut
1 EL Harissapaste
2 EL Butter
Neutrales Öl zum Braten
1 TL Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Perlhuhnbrust von beiden Seiten salzen. Die Fleischseite zusätzlich dünn mit Harissapaste einreiben. Auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten, dabei mit einem Topf o.ä. beschweren, um den Kontakt mit dem Pfannenboden zu gewährleisten. Nach ca. 7-10 Minuten, bzw. wenn die Haut goldbraun ist, die Butter hinzufügen. Temperatur auf niedrige Stufe stellen und auf der Fleischseite 1-2 Minuten braten. Fleisch im Backofen bei 180 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 68 Grad garen. Aus dem Ofen nehmen und bis zum Anrichten ruhen lassen.

Für den Dip:

1 große Aubergine
250 g Kichererbsen, aus der Dose
1 kleine Knoblauchzehe
¼ Salzzitrone
150 g Feta
3-4 EL Olivenöl
30 g geröstete geschälte Haselnüsse

Aubergine rundherum einstechen und auf einem Gitter in den Ofen legen. Ca. alle 10 Minuten wenden, sodass die Schale komplett verkohlt ist.

Die übrigen Zutaten, bis auf die Haselnüsse, in einem Mixer vermengen, bis eine feine Paste entsteht. Aubergine nach 30 Minuten aus dem Ofen nehmen, Schale entfernen und mit der Paste im Mixer vermengen. Dip in eine Schale geben, Haselnüsse grob hacken und Dip damit garnieren.

Für den Freekeh-Salat:

270 g Freekeh
2 rote Zwiebeln
2 Zitronen, Saft & Abrieb
1 EL Weißweinessig
500 ml Gemüsefond
50 ml Olivenöl + Olivenöl, zum Anbraten
2 EL Berberitzen
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze

Zwiebeln abziehen und fein hacken. Eine davon in Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Freekeh hinzufügen und 1-2 Minuten mitrösten. Mit Gemüsefond ablöschen und aufgießen bis der Freekeh rund 2 cm mit Fond bedeckt ist. Kurz aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten garziehen lassen.

Petersilie und Minze hacken. Mit ca. 50 ml Öl, restlichen Zwiebeln, Berberitzen, Essig und etwas Zitronensaft und -abrieb vermischen. Freekeh nach dem Garen aus dem Topf in eine große Schüssel geben, um ihn etwas abkühlen zu lassen, dann lauwarm mit den übrigen Zutaten vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.