

▪ **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



Verena Lehmann

Involtini von der Perlhuhnbrust mit Feta-Haselnuss-Füllung, Perlhuhnhaut-Crunch, Harissasauce, Hummus und geschmortem Fenchel mit Orange

Zutaten für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste, à 200 g, mit Haut
1 Limette, Saft
1 Ei
200 g Feta
Neutrales Öl, um Frittieren
50 g geröstete geschälte Haselnüsse
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Das Öl in der Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Die Haut der Perlhuhnbrust abziehen und in kleine Streifen schneiden. Anschließend die Brüste mittig einschneiden und zwischen zwei Folien plattieren.

Feta, Ei und Haselnüsse in einem Zerkleinerer mixen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Füllung auf die Perlhuhnbrust geben und einrollen, mit Küchengarn fixieren und in einer Pfanne in Butter anbraten. Anschließend ca. 12 Minuten im Backofen ziehen lassen. Die kleinen Hautstreifen in der Fritteuse frittieren und als Chip servieren.

Für den Hummus:

200 g Kichererbsen, aus der Dose
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
4 EL Olivenöl
50 g getrocknete Berberitzen
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
1 Eiswürfel

Knoblauch abziehen und mit den Kichererbsen in einem Multizerkleinerer pürieren. Olivenöl unterrühren, einen Eiswürfel dazugeben und nochmals pürieren. Mit Salz, Rosmarin und 3 EL Zitronensaft abschmecken. Beim Servieren mit den Berberitzen garnieren.

Für das Fenchelgemüse:

1 Fenchel, mit Grün
1 rote Zwiebel
1 Orange, Frucht
20 g Butter
½ EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Fenchel von dem Strunk befreien, achtern und in einer Pfanne in Butter anbraten. Zwiebel abziehen, fein schneiden und nach 5 Minuten dazu geben.

Orange filetieren und den Saft dabei auffangen. Orangensaft mit dem Zucker zum Fenchel geben und den Sud einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fenchelgrün zupfen und mit Orangenfilets als Garnitur nutzen.

Für die Sauce:

1 Zwiebel
1 Limette, Saft
100 ml Sahne
1 EL Butter
30 ml Weißwein
100 ml Geflügelfond
1 EL Harissapaste
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in Butter glasig braten. Harissapaste hinzugeben und kurz mit anbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Sahne und Fond aufgießen und einköcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Stabmixer leicht aufschäumen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.