

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. August 2026 ▪**
ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" mit Björn Freitag

1. Maishähnchenbrust mit Haut
2. Auberginen
3. Rote Spitzpaprika
4. Kichererbsen, getrocknet
5. Wassermelone
6. Couscous
7. Ziegenfrischkäse, Natur
8. Tahini
9. Pistazien, geschält
10. Berberitzen, getrocknet
11. Frische Minze
12. Ras el-Hanout

Basics

Schalotten	Zwiebeln (rot/weiß)	Knoblauch
Ingwer	Zitrone Limette Orange	Eier
Butter	Sahne	Milch
Parmesan	Mehl	Stärke
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivenöl	Neutrales Öl	Tomatenmark
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer



Benedikt Siebert

Knuspriges Maishähnchen im Pistazien-Couscous-Mantel mit frittierte Ras-el-Hanout-Aubergine, Spitzpaprika-Creme und Berberitzen-Minz-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch mit Kruste:

2 Maishähnchenbrüste mit Haut
¼ Zitrone, Abrieb
3 EL Instant-Couscous
20 g Parmesan
2 Eier
50 g Butter
100 ml neutrales Öl
3 EL geschälte Pistazien
3 EL Mehl
¼ TL Ras el-Hanout
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Haut der Maishähnchenbrüste ablösen und anderweitig verwerten. Hähnchen zwischen Frischhaltefolie flachklopfen, salzen und pfeffern. Couscous mit 3 EL heißem Wasser in einer Schüssel quellen lassen und ca. 10 Minuten stehen lassen.

Zitrone heiß abspülen und Schale abreiben. Parmesan reiben.

Nach 10 Minuten Couscous, Parmesan, Zitronenabrieb, Pistazien, Ras el-Hanout, Salz und Pfeffer in einem Multizerkleinerer zu einer Panade verarbeiten. Eine Panierstraße vorbereiten: Eine Schüssel mit Mehl, eine Schüssel mit Ei und eine Schüssel mit der Couscous-Pistazien-Mischung bereitstellen. Hähnchen panieren und in heißer Butter und Öl goldgelb braten.

Für die frittierte Ras-el-Hanout-Aubergine:

1 Aubergine, ca. 180-220 g
¼ Zitrone, Abrieb
ca. 250 ml neutrales Öl, zum Frittieren
2 EL Stärke
2 EL Mehl
1 TL Ras el-Hanout
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aubergine dekorativ schälen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Mehl, Stärke und Salz vermischen.

Öl in einem Wok oder einer Bratpfanne erhitzen. Sobald an einem Holzstäbchen Blasen aufsteigen die Auberginen abklopfen und pro Seite ca. 3 Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit Salz und Ras el-Hanout würzen. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Spitzpaprika-Creme:

1 rote Spitzpaprika, ca. 120-150 g
1 kleine Schalotte
½ Knoblauchzehe
2 EL Butter
50 ml Sahne
75 ml Gemüsfond
2 EL Tahini
1 TL Tomatenmark
1 TL Honig
1 TL Weißweinessig
1 EL Olivenöl
1 TL Stärke
1 kleine Prise Ras el-Hanout
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, klein schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Paprika, Schalotte und Knoblauch in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark dazu geben und mit einer Prise Ras el-Hanout rösten. Fond, Sahne, Tahini, Honig und Essig dazu geben. Köcheln lassen bis alles weich ist. Dann mit dem Mixstab pürieren. Stärke in 1 Teelöffel Wasser verrühren und in die Masse einrühren. Kurz köcheln bzw. andicken lassen. Durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Mit Tahini verrühren. Zurück in den Topf geben und mit dem Pürierstab die Butter einmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
2 EL Berberitzen
2 EL geschälte Pistazien
½ TL Honig
1 EL Olivenöl
6–8 Minzblätter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Pistazien und Minze grob hacken. Alle Zutaten vermengen und süßsauerlich abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.