

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Oktober 2026** ▪
Leibgericht mit Viktoria Fuchs



Henriette Stein

**Orangen-Couscous mit gebratenem Gemüse,
knusprigem Halloumi, Chili-Honig und Joghurt-Zhoug**

Zutaten für zwei Personen

Für den Orangen-Couscous:

150 g feiner Couscous
 1 Orange, Saft & Abrieb
 1 EL weißer Balsamicoessig
 150 ml Gemüsefond
 3 EL Olivenöl
 2 Zweige Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Couscous in eine Schüssel geben. Gemüsefond aufkochen, über den Couscous gießen und diesen zugedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Orange heiß waschen und die Schale fein abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangenschale und -saft mit Balsamicoessig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze abbrausen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Dressing und Minze unter den Couscous heben und diesen bis zum Servieren durchziehen lassen. Vor dem Anrichten nochmals abschmecken.

Für das gebratene Gemüse:

¼ Hokkaidokürbis
 ⅓ Zucchini
 1 rote Paprikaschote
 2 EL weißer Balsamicoessig
 6 TL Agavendicksaft
 5 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Zucchini waschen. Paprika halbieren und von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Gemüse in etwa gleich große, mundgerechte Stücke schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Kürbis darin bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 2 Minuten anbraten. Mit 2 Esslöffel Wasser ablöschen und den Kürbis kurz weitergaren, bis das Wasser vollständig verdampft ist. Anschließend 2 Teelöffel Agavendicksaft und 1 Esslöffel Balsamicoessig zugeben und das Gemüse bei hoher Hitze unter gelegentlichem Schwenken leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das restliche Olivenöl portionsweise erhitzen und Zucchini und Paprika nacheinander ebenfalls kräftig anbraten. Jeweils mit etwas Agavendicksaft und Balsamicoessig verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gebratene Gemüse miteinander vermengen und warm halten.

Für den knusprigen Halloumi:

1 Halloumi
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 3 EL Maisstärke
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Halloumi mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Käse in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden und rundherum in Maisstärke wenden. Überschüssige Stärke abklopfen. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Halloumi portionsweise in das heiße Öl geben und rundherum goldbraun und knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Chili-Honig:

1 Orange, Abrieb
3 EL flüssiger Honig
1 TL roter Balsamicoessig
2 TL scharfe Chiliflocken
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Honig, Balsamicoessig, Chiliflocken und Paprikapulver in einen kleinen Topf geben und bei niedriger Hitze vorsichtig erwärmen. Mischung nicht aufkochen lassen. Mit Orangenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Bis zum Servieren warm halten.

Für den Joghurt-Zhoug:

1 grüne Jalapeño
1 Limette, Saft & Abrieb
100 g griechischer Joghurt
30 ml Olivenöl
1 EL Agavendicksaft
2 EL weißer Balsamicoessig
¼ Bund Minze
¼ Bund glatte Petersilie
1 TL getrockneter Koriander
1 TL milde Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Jalapeño waschen, längs halbieren und je nach gewünschter Schärfe die Kerne entfernen. Limette heiß waschen und die Schale fein abreiben, dann Saft auspressen. Minze und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzapfen und grob zerkleinern. Jalapeño, Limettenabrieb und -saft, Kräuter, Joghurt, Olivenöl, Agavendicksaft, Balsamicoessig, getrockneten Koriander und Chiliflocken in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer zu einer möglichst feinen, cremigen grünen Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.