

**▪ 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



Hanni Kirchhuber

Perlhuhnbrust aus dem Ofen mit Harissa-Portwein-Sauce, gegrillten Feta-Auberginenröllchen mit Berberitzen-Minz-Pesto und Freekeh-Nocken auf lauwarmem Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust mit Haut:

2 Perlhuhnbrüste, à ca. 200 g

2 EL Butter

2 EL Olivenöl

Mehl, zum Mehlieren

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Auberginenröllchen:

2 Auberginen

1 Knoblauchzehe

50 g Feta

100 ml Olivenöl + 3 EL Olivenöl

30 g getrocknete Berberitzen

10 geröstete geschälte Haselnüsse

2 Zweige Minze

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Harissa-Portwein-Sauce:

1 EL Harissapaste

50 ml hellen Portwein

50 ml Geflügelfond

Für die Nocken und Salat:

100 g Freekeh

1 Fenchelknolle, mit Grün

1 Salzzitrone

1 Orange, Saft

1 Zitrone, Abrieb

60 g Feta

10 ml Weißweinessig

1 TL Harissapaste

3 EL Olivenöl

20 g geröstete geschälte Haselnüsse

1 Zweig Minze

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und einen Teller auf den Rost stellen.

Perlhuhnbrüste trockentupfen, leicht mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, die Brüste auf jeder Seite 5-6 Minuten anbraten und dann für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben in einer Grillpfanne für 2-3 Minuten je Seite anbraten und auf einem Küchenpapier abkühlen lassen. Berberitzen ca. 10 Minuten in warmen Wasser einweichen, abgießen und abtropfen lassen. Fünf Berberitzen beiseitelegen und für die Freekeh-Nocken verwenden.

Knoblauch abziehen und grob schneiden. Berberitzen, gezupfte Minzblätter, Knoblauch und Haselnüsse in einem Mixer pürieren und das Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Je eine gegrillte Auberginescheibe mit dem Pesto bestreichen, in die Mitte ein Stück Feta setzen und aufrollen.

In die Pfanne mit dem Bratenansatz der Perlhuhnbrüste Harissapaste geben und erhitzen. Mit dem Portwein ablöschen und mit Geflügelfond aufkochen und reduzieren lassen.

Freekeh in einem Topf mit 200 ml Wasser und kleinen Stücken von der Salzzitrone kurz aufkochen lassen, dann mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garkochen. Überschüssiges Wasser abgießen und beiseitestellen.

Fenchel mit dem Grün sehr dünn reiben, etwas Salzzitrone fein scheiden, ein paar gezupfte Minzblätter hacken und mit etwas Orangensaft, Salz und Pfeffer marinieren. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anschwitzen. Den Fenchel in eine Salatschale geben.

Zum gekochten Freekeh den gezupften Feta, etwas gehackte Minze, fünf Berberitzen von oben, Harissapaste und die Haselnüsse geben. Alles vermischen, eventuell mit Olivenöl verfeinern und Nocken abstechen. Die Nocken auf den Fenchel geben und mit Orangenfilets, gerösteten Haselnüssen und Feta verzieren. Noch etwas Zitronenabrieb darüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.