

▪ **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

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.

### **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

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 Auberginenscheibe mit dem Pesto bestreichen, in die Mitte ein Stück Feta setzen und aufrollen.

### **Für die Harissa-Portwein-Sauce:**

1 EL Harissapaste  
50 ml hellen Portwein  
50 ml Geflügelfond

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

### **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

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 abstecken. 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.