

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Dezember 2021** ▪  
Tagesmotto „Rezepte-Tombola“ mit Johann Lafer



Helga Schneider kocht das Gericht von Olaf Holler

**Panierte Hähnchen-Sticks mit Hummus und Dattel-Mandel-Couscous**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Hähnchen-Sticks:**

2 Maishähnchenbrustfilets  
1 Ei  
30 g Mehl  
40 g Panko  
1 Zitrone  
2 Zweige Koriander  
20 g Sonnenblumenkerne  
30 g heller Sesam  
10 g schwarzer Sesam  
½ TL Kurkumapulver  
1 Prise Cayennepfeffer  
Sonnenblumenöl, zum Anbraten  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Maishähnchen waschen und trocknen. In etwa 1-2 cm dicke Streifen schneiden mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Panieren eine Körner-Mischung bereitlegen. Dafür Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. 2 EL davon mit Panko, Sesam, Sonnenblumenkernen, Kurkuma und etwas Cayennepfeffer mischen und in eine Form geben. Danach eine Panierstraße mit Mehl, verquirltem Ei und der Körnermischung bereitstellen.

Die Hähnchenstreifen zuerst in Mehl wenden, durch die Eimasse ziehen und in der Panko-Körnermischung wälzen. Danach in einer Pfanne in Öl ausbacken. Die Zitrone in Spalten schneiden und als Garnitur dazulegen.

**Für den Couscous:**

100 g Couscous  
1 Zitrone  
30 g Mandeln  
40 g Datteln ohne Kern  
100 ml Gemüsefond  
10 g Petersilie  
10 g Minze  
1 TL Honig  
20 ml Olivenöl  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Salz, aus der Mühle

Mandeln ca. 10 Minuten auf einem Blech im Ofen bei 180 Grad rösten und abkühlen lassen. Danach klein hacken. Datteln in kleine Stücke schneiden.

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Zitrone auspressen und den Saft mit Olivenöl, Honig, Petersilie und Minze in einen Becher geben und mit dem Mixstab zu einer homogenen Kräuter-Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous in Gemüsefond kurz aufkochen und ca. fünf Minuten ziehen lassen. Datteln und Mandeln mit dem Couscous vermengen und die Kräutercreme in den Couscous einrühren.

**Für den Hummus:**

265 g Kichererbsen  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
120 g Tahini  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL Salz  
2 EL Olivenöl

Tahini in einen Mixer geben und etwas durchmixen. Langsam 100 ml eiskaltes Wasser und das Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugießen. Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen. Danach den Knoblauch schälen und mit Kichererbsen, Olivenöl und Kreuzkümmel zugeben und mindestens 3 Minuten mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken. Sollte der Hummus zu dick werden, noch etwas kaltes Wasser untermixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.