

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. Februar 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Ursula Bänsch

**Couscous-Salat mit Kräuterseitlingen, Aioli und
pochiertem Ei**

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous:

100 g Couscous
 1 rote Spitzpaprika
 1 Avocado
 2 Kräuterseitlinge
 ½ Mango
 100 ml Gemüsefond
 Chilipulver, zum Würzen
 Getrockneter Oregano, zum
 Abschmecken
 Zucker, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Couscous mit Gemüsefond übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Gemüse und Kräuter waschen und klein schneiden. Tomatenmark und Öl mit Couscous vermengen und Gemüse untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Oregano und etwas Zucker abschmecken. Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Unter den Couscous mischen. Couscous im Serviering anrichten.

Für die Pilze:

2 Kräuterseitlinge
 ½ Knoblauchzehe
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge abbürsten. Pilze längs in 3 bis 4 dicke Scheiben schneiden. Bratfett erhitzen, halbe Knoblauchzehe darin scharf anbraten. Dann die Pilzscheiben hineingeben und von beiden Seiten scharf braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und fächerartig anrichten.

Für die Aioli:

1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 2 Eier
 1 TL mittelscharfer Senf
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Eier, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer in einem Mixbecher pürieren bis sich eine homogene Masse bildet.

Für das pochierte Ei:

2 Eier
 Etwas Essig, für das Kochwasser
 Salz, aus der Mühle

Wasser mit Essig aufkochen, mit einem Holzlöffel einen Strudel erzeugen, dann das rohe Ei vorsichtig ins Wasser gleiten lassen und ca. 1 Minute ziehen lassen. Herausheben, abtropfen lassen und salzen.

Für die Garnitur:

½ Zucchini
 1 Möhre
 2 Zweige glatte Petersilie
 2 EL Pinienkerne

Petersilienblätter abzupfen. Zucchini und Möhre schälen und kleinschneiden. Pinienkerne in einer Pfanne rösten und alles als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.