

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. Juni 2025** ▪
Tagesmotto „Leichte Sommerküche“ mit Alexander Kumptner



Alexander Kutsch

Zweierlei Taco: Mit Hähnchenbrust, Pfirsich-Salsa, Jalapeño-Pesto und gepickelten Zwiebeln & Mit schwarzen Bohnen, Avocado-Mango-Salsa, Pico de gallo und Feta

Zutaten für zwei Personen

Für die Tacos:

125 g nixtamalisiertes Maismehl
 1 EL Butterschmalz
 ½ TL Salz

175 g Wasser erwärmen und Schmalz darin schmelzen. Mit dem Salz und dem Maismehl zu einem Teig kneten und in 8 gleich große Teile teilen. Jedes Teil ausrollen oder platt pressen. In einer heißen Pfanne mit wenig Fett backen und die fertigen Tacos in einem Küchentuch warmhalten.

Für die Pfirsich-Tacos:

100 g Hähnchenbrustfilet
 ½ Gurke
 1 frische Jalapeño
 1 Pfirsich
 1 Passionsfrucht
 1 rote Zwiebel
 50 ml Apfelessig
 1 TL Honig
 50 g Pinienkerne
 5 g Koriander
 2 Zweige Petersilie
 3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und halbieren. Eine Hälfte in feine Ringe schneiden und mit dem Apfelessig, 50 ml Wasser und Honig mischen und für 25 Minuten zur Seite stellen.

Gurke vom Kerngehäuse befreien. Pfirsich halbieren und den Stein entfernen. Pfirsich, die andere Zwiebelhälfte und die Gurke würfeln. Koriander hacken und alles vermischen. Nach Geschmack etwas Passionsfrucht dazu geben.

Pinienkerne rösten und etwas abkühlen lassen. Je nach Geschmack 2-3 Scheiben Jalapeño, Petersilie, Pinienkerne und Öl im Mixer zu einem Pesto verarbeiten.

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, salzen, pfeffern und in etwas Öl anbraten.

Taco mit Pesto bestreichen, mit Pfirsich-Salsa und Fleisch füllen und mit gepickelten Zwiebeln toppen.

Für die Bohnen-Tacos:

200 g gekochte, schwarze Bohnen, aus der Dose
 1 kleine Tomate
 1 frische Jalapeño
 ½ rote Zwiebel
 ½ Mango
 ½ Avocado
 1 Limette, Saft
 50 g Feta-Käse
 5 g Koriander
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango und Avocado von Schale und Kern befreien und das Fruchtfleisch würfeln. Koriander hacken und Limette pressen. Alles vermischen und ziehen lassen.

Bohnen abwaschen und mit Salz und Limettensaft mischen.

Tomate vom Strunk befreien. Zwiebel abziehen. Beides fein würfeln und nach Geschmack Jalapeño klein schneiden und dazu mischen (Pico de gallo).

Taco mit Mango-Avocado-Salsa und den Bohnen füllen. Pico de gallo darüber geben und schließlich Feta drauf bröseln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Die Korianderstiele lassen sich auch gut verarbeiten – sie bringen Struktur und Geschmack.