

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Oktober 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Marie Beetz

Halloumi-Sticks mit buntem Couscous, lauwarmem Spinat und Limetten-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Halloumi-Füllung:

200 g Halloumi
 200 g Panko-Mehl
 2 Eier
 1 TL Sojasauce
 Sonnenblumenöl, zum Braten

Halloumi in gleichmäßige Sticks schneiden.

Die beiden Eier verquirlen und mit Sojasauce mischen.

Halloumi zunächst im Ei und anschließend im Panko-Mehl wenden.

In der Pfanne bei mittlerer Hitze in Öl von allen Seiten anbraten, bis der Halloumi goldbraun ist.

Für den Couscous-Salat:

100 g Instant-Couscous (mittelgrob)
 50 g Cocktailtomaten
 ¼ Salatgurke
 ¼ rote Paprika
 ½ Karotte
 1 Bund glatte Petersilie
 1 Granatapfel
 1 Zitrone
 100 ml Gemüsefond
 1 TL Tomatenmark
 2 TL weißen Balsamicoessig
 4 EL Olivenöl
 Kreuzkümmel
 Ras el Hanout
 Cayenne-Pfeffer
 Edelsüßes Paprikapulver
 Zitronen-Pfeffer
 Chiliflocken, aus der Mühle
 Salz, aus der Mühle

Gemüsefond erhitzen. Couscous mit Gemüsefond und Tomatenmark aufgießen, umrühren und beiseitestellen.

Tomaten, Gurke, Paprika und Karotte schälen, klein schneiden und die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Couscous mit dem Gemüse vermengen und mit Zitronensaft, Olivenöl, Balsamicoessig, Kreuzkümmel, Salz, Paprikapulver, Ras el Hanout, und Zitronen-Pfeffer, Cayenne-Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Mit einem Holzlöffel auf den Granatapfel schlagen, um die Kerne zu lösen. Etwas von dem Granatapfelkernen zu dem Couscous geben.

Couscous zuletzt mit den Granatapfelkernen garnieren.

Für den Limetten-Dip:

100 griechischer Joghurt
 100 g Crème fraîche
 10 g Honig
 1 Limette
 Zitronenpfeffer
 Salz, aus der Mühle

Joghurt und Crème fraîche miteinander vermengen.

Etwas Schale von der Limette abreiben und den Saft der halben Limette pressen. Joghurtgemisch mit Limette, Salz und Zitronenpfeffer und Honig abschmecken.

Für den Spinatsalat: Spinat waschen, trockenschleudern und Sesamöl in der Pfanne erhitzen.
300 g Babyspinat Dann den Spinat mit der Sojasauce dazugeben und nur kurz
1 TL geröstetes Sesamöl anschwitzen, bis er leicht zusammenfällt. Sesam in Pfanne ohne Fett
1 TL Sojasauce rösten und Spinat damit garnieren.
1 EL weißer Sesam

Für die Garnitur: Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter als Garnitur verwenden.
1 Zweig Minze Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.