

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. August 2022 ▪  
**Vorspeise mit Johann Lafer**



Lars Eickmeyer

**Gemüse-Couscous mit gebratenen Ibérico-Pluma-Tranchen und Limetten-Minz-Dip**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Gemüse-Couscous:**

120 g Couscous  
 ½ rote Paprika  
 ½ Schlangengurke  
 ½ gelbe Zucchini  
 50 g Zuckerschoten  
 100 g Tomaten  
 50 g Tomatenmark  
 240 ml Gemüsefond  
 50 ml passierte Tomaten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Couscous in einem Topf geben mit Gemüsefond unter Rühren zum Kochen bringen, danach vom Herd nehmen und abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Zuckerschoten putzen, kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Danach in kleine Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Gurke waschen, längs halbieren und entkernen. Zucchini waschen, Tomate waschen und Strunk entfernen. Gemüse klein schneiden. Tomatenmark und passierte Tomaten unter Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse unterrühren und ziehen lassen.

**Für den Limetten-Minz-Dip:**

250 g Schmand  
 1 Limette  
 1 Bund Minze  
 Salz, aus der Mühle  
 30 g fermentierten Kampot-Pfeffer

Schmand in eine Schale geben. Limette waschen, Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Saft und Abrieb unter den Schmand rühren. Pfeffer andrücken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein schneiden. Beides unter den Schmand rühren. Mit Salz würzen.

**Für den Iberico-Schweinenacken:**

500 g Iberico Pluma

Fleisch von Sehnen befreien und in der Pfanne scharf von beiden anbraten. Im Backofen gar ziehen lassen und kurz vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.