

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 03. August 2022 ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Kai Hantzsch

Orangen-Tabouleh mit gebratenem Halloumi

Zutaten für zwei Personen

Für das Orangen-Tabouleh:

50 g Couscous
 2 Orangen
 1 Zitrone
 1 Tomate
 1 Salatgurke
 1 rote Zwiebel
 1 Frühlingszwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Bund Petersilie
 ½ Bund Minze
 2 TL flüssiger Honig
 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Orangen waschen, schälen und filetieren. Orangenfilets vierteln und beiseitestellen. Dabei austretenden Saft auffangen und Fruchtgehäuse auspressen, sodass 50 ml Saft entstehen. Wenn nicht genug Saft vorhanden ist, zweite Orange halbieren und auspressen. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronensaft, Orangensaft und 150 ml Wasser zusammen in einem Topf aufkochen. Mit 1 TL Honig, Kreuzkümmel und etwas Salz abschmecken. Knoblauch abziehen, halbieren und Hälfte mit in den Orangensud geben. Couscous einrieseln lassen und mit dem Sud aufkochen. Danach vom Herd nehmen und etwa 10 Minuten quellen lassen.

Tomate waschen, halbieren, Strunk entfernen und entkernen. Gurke waschen, etwa ¼ der Gurke abschneiden. Längs halbieren und entkernen. Rote Zwiebel abziehen und eine Hälfte fein würfeln. In einer Pfanne mit Olivenöl kurz andünsten. Tomaten, Gurke fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Kräuter fein hacken.

Couscous mit einer Gabel auflockern und Knoblauch entfernen. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Zweite Zitronenhälfte auspressen und Saft mit restlichem Honig, Olivenöl und einem Schuss Wasser verquirlen. Mit Kräutern und Orange mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing und Gemüse vorsichtig unter Couscous heben.

Für den gebratenen Halloumi:

100 g Halloumi
 1 Zitrone
 2 EL Olivenöl
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Halloumi würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft eine Hälfte auspressen. Saft mit 2 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Halloumi damit marinieren und 20 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.