

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 3. Mai 2021** ▪  
**Leibgericht mit Johann Lafer**



**Maria Scholz**

**Hähnchenfilet in Tomaten-Kokos-Sauce mit gebratenen Garnelen, Koriander-Couscous und Sesam-Parmesanchip**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Garnele und das Fleisch:**

- 200 g Hühnerbrustinnenfilet
- 4 Riesengarnelen, ohne Kopf und entdarmt, mit Schale
- 1 Knolle Knoblauch
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 100 ml Gemüsefond
- 3 TL weißer Balsamicoessig
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Vanilleschote
- 1 TL Zitronenpfeffer
- Langer Pfeffer, zum Reiben
- Kubebenpfeffer, zum Reiben
- 2 EL Olivenöl
- Fleur de Sel, zum Würzen

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Garnelen und das Fleisch waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Olivenöl, Gemüsefond und Balsamicoessig verrühren. Die Marinade in zwei Schüsseln aufteilen. Eine Hälfte der Marinade mit Zitronenpfeffer würzen, das Hühnerfleisch hineinlegen, gut vermengen und ziehen lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Die andere Hälfte der Marinade mit Spritzer Zitronensaft, langem Pfeffer und Kubebenpfeffer abschmecken. Garnelen hineinlegen, verrühren und ziehen lassen.

Hühnerfleisch aus der Marinade nehmen und in einer heißen Pfanne kurz scharf von allen Seiten anbraten, dann beiseitestellen, bis die Sauce zubereitet ist und es dann in die Sauce legen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauchknolle halbieren. Garnelen mit halber Knoblauchknolle in die Pfanne geben und die Garnelen kurz scharf von allen Seiten anbraten. Vanillemark und Petersilie zugeben und gut durchschwenken. Garnelen mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Fleur de Sel würzen.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

**Für die Tomaten-Kokos-Sauce:**

- 2 große Rispentomaten
- 400 g passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 180 g gesalzene und geröstete Erdnüsse
- 400 g cremige Kokosmilch
- 1-2 TL weißer Balsamicoessig
- 1 Lorbeerblatt
- 8 Zweige Thymian
- ½ Bund glatte Petersilie
- Langer Pfeffer, zum Reiben

Erdnüsse zerkleinern. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und würfeln. Chilischote abrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, fein hacken.

Thymian, Lorbeer und Petersilie abrausen und trockenwedeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Lorbeerblatt in Öl anschwitzen. Tomaten, passierte Tomaten und Thymian hinzugeben und aufkochen lassen. Kokosmilch angießen und erneut alles aufkochen und reduzieren lassen. Ca. die Hälfte der Erdnüsse hinzugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Chili und Essig abschmecken. Petersilie hacken und Sauce damit bestreuen. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt und die Thymianzweige entfernen.

Kubebenpfeffer, zum Reiben  
1 TL Zucker  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Couscous:** Couscous in eine Schüssel geben und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern. Butter und Öl hinzugeben und mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Zimt, Paprikapulver, Nelkenpulver, Thymian, Fenchel, Koriander, Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln, hacken und unter den Couscous mischen.

200 g Couscous  
50 g Butter  
1 Bund Koriander  
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel  
1 Msp. gemahlener Kurkuma  
1 Msp. Currypulver  
1 Msp. Zimtpulver  
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver  
1 Msp. Nelkenpulver  
1 Msp. gemahlener Thymian  
1 Msp. gemahlene Fenchelsamen  
1 Msp. gemahlener Koriander  
Fleur de Sel, zum Würzen  
30 g Olivenöl  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Sesam-Parmesanchip:** Parmesan reiben. Als kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten backen.

100 g Parmesan  
1 EL schwarzer Sesam

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.