

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. Mai 2024 ▪  
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Lena Rath

**Rote-Bete-Couscous mit marinierter Avocado,  
Hähnchenstreifen und Koriander-Limetten-Mayonnaise**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Rote-Bete-Salat:**

150 g Couscous  
1 Möhre  
1 Jalapeño  
3-5 Dörraprikosen  
200 ml Rote-Bete-Saft  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Möhre schälen und Jalapeño von Scheidewänden und Kernen befreien. Beides fein würfeln, genauso wie die Aprikosen. In einen Topf geben und mit 150 ml Rote-Bete-Saft und 1 TL Salz aufkochen. Couscous einrühren und Hitze reduzieren. Etwa 10 Minuten ziehen lassen und zwischendurch umrühren. Sollte der Couscous noch nicht gar sein, restlichen Saft angießen und weiter ziehen lassen. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl beträufeln.

**Für die marinierte Avocado:**

2 Avocados  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Limette, Saft & Abrieb  
½ Bund Koriander  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Mit dem Limettensaft marinieren. Avocado schälen, Kern entfernen und in Würfel schneiden. Anschließend zur Zwiebel geben und vermengen. Koriander fein hacken und untermischen. Zum Schluss mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Koriander-Limetten-  
Mayonnaise:**

1 Ei  
1 Limette, Saft & Abrieb  
3 Zweige Koriander  
150 ml Sonnenblumenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Ei, Limettensaft und Sonnenblumenöl in ein hohes Gefäß geben. Alle Zutaten sollten Zimmertemperatur haben. Mit dem Stabmixer aufmixen und dabei langsam den Stabmixer von unten nach oben ziehen. So, dass eine Emulsion entsteht. Anschließend Mayonnaise mit der Hälfte vom Limettenabrieb, gehacktem Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Limettenabrieb für das Hähnchen beiseitestellen.

**Für die Hähnchenstreifen:**

2 Maishühnerbrüste à 200g  
2 Prisen edelsüßes Paprikapulver  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenbrust in schmale Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl scharf von allen Seiten anbraten. Mit Paprikapulver bestreuen und nochmals durchschwenken. Vor dem Servieren mit Limettenabrieb würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.