

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. August 2026 ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Ute Maria Zankl

„Vitello tonnato“ neu interpretiert: Lammrücken mit Räucherforellencreme und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

- 1 ausgelöster Lammrücken à 160 g
- 3 Knoblauchzehen
- Pflanzenöl, zum Anbraten
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und ggf. etwas parieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch aromatisieren. Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten, und dann für 10 Minuten im Ofen fertig garen, sodass das Fleisch innen noch rosa ist und eine Kerntemperatur zwischen 52 und 55 Grad erreicht hat. Fleisch etwas abkühlen lassen und kurz vor Ende der Kochzeit in feine Scheiben schneiden.

Für die Rauchforellencreme:

- 80 g geräuchertes Forellenfilet
- 2 eingelegte Sardellenfilets
- 2 EL eingelegte Kapern
- 5 Kapernäpfel
- ½ Zitrone, Saft & Abrieb
- 100 ml saure Sahne
- Chilipulver, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Forellenfilet, Sardellen, Kapern, Zitronensaft und Zitronenabrieb mit der sauren Sahne pürieren, sodass die Masse eine cremige Konsistenz bekommt. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

- 75 g Sahnejoghurt
- Oliveöl, zum Anbraten
- 85 g Mehl, Type 405
- ½ TL Backpulver
- 1 TL helle Sesamsamen
- 1 TL schwarze Sesamsamen
- 1 Prise gerebelter Oregano
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mehl, Backpulver, etwas Salz, Pfeffer und eine Prise Oregano mit dem Joghurt schnell zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Fläche in eine Rolle formen und 4-5 Teile abtrennen. Aus den Teigteilen flache, runde Plätzchen formen, mit etwas Sesamsamen bestreuen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Oliveöl goldbraun backen.

Für die Garnitur:

- 2 Kapernäpfel
- 1 EL Kapern
- Neutrales Öl, zum Anbraten

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Kapern darin frittieren. Frittierte Kapern und Kapernäpfel als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Regenbogenforellen** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2026*):

- 1 Wahl: Dänemark, Norwegen, Schweden, Schweiz, Finland
(Aquakultur: Teichanlagen, Kreislaufanlagen)



Jens Wienand

Gazpacho & Grilled Cheese-Sandwich mit Pesto & Coleslaw

Zutaten für zwei Personen

Für die Gazpacho:

500 g reife Tomaten
 ½ Salatgurke
 1 rote Paprika
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 kleine grüne Peperoni
 ½ Zitrone, Saft
 3 Scheiben Toastbrot
 100 ml Gemüsefond
 4 EL Olivenöl
 3 EL Himbeeressig
 ½ Bund Basilikum
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten blanchieren und anschließend häuten. Den Strunk entfernen. Zwiebeln abziehen und grob schneiden. Knoblauch abziehen. Paprika entkernen und grob schneiden. Peperoni klein hacken. Toastbrot, Tomaten, Gurke, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni, Gemüsefond, Olivenöl, Himbeeressig, Basilikum, 1 Prise Zucker und 1 Prise Pfeffer in den Standmixer geben und fein pürieren. Im Eisfach abkühlen lassen. Zum Schluss mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Mayonnaise:

1 Ei
 ½ Zitrone, Saft
 150 ml neutrales Öl
 1 TL Senf
 Salz, aus der Mühle

Ei trennen. Eigelb, Senf, Zitronensaft, Salz und Öl in ein hohes Gefäß geben und sanft zu einer Mayonnaise hochziehen.

Für das Pesto:

100 g getrocknete Tomaten, in Öl
 1 Chilischote
 1 Knoblauchzehe
 20 g Parmesan
 50 ml Olivenöl
 1 EL Tomatenmark
 30 g geröstete Mandeln
 1 TL Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Alle Zutaten im Multizerkleinerer zu einem Pesto verarbeiten.

Für das Sandwich:

2 Scheiben Weißbrot
 1 Scheibe Edamer
 1 Scheibe Gruyère
 1 Scheibe Red Leicester
 Butter, zum Anbraten
 Pesto, von oben
 Mayonnaise, von oben

Innenseiten der Weißbrotscheiben mit Pesto bestreichen. Edamer, Gruyère und Red Leicester darauflegen. Weißbrotscheiben zusammenklappen und die Außenseite mit Mayonnaise bestreichen. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Butter anbraten, bis der Käse schmilzt und die Kruste goldbraun ist. Vor dem Servieren diagonal halbieren und jeweils eine Hälfte servieren.

Für den Coleslaw:

1 kleiner Weißkohl	Weißkohl fein hobeln und salzen. Karotten schälen, Apfel vom Kerngehäuse befreien und beides raspeln. Gesalzenen Weißkohl kneten.
1 Karotte	Anschließend Weißkohl, Karotten und Apfel in eine Schüssel geben.
1 kleiner Apfel	Buttermilch, 2 EL Zitronensaft, Honig und Senf verrühren. Mit Salz und
½ Zitrone, Saft	Pfeffer abschmecken. Das Dressing über das Gemüse geben, gut
150 ml Buttermilch	durchmischen und etwas ziehen lassen.
1 TL Honig	
1 TL Senf	
Salz, aus der Mühle	
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Maja Kunz

Gebratener Kabeljau mit Auberginencreme, Minz-Joghurt und gepickelten Radieschen

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Kabeljaufilet à 200 g, mit Haut
 ½ Zitrone, Saft
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 Mehl, zum Mehlieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljau kalt abwaschen und in zwei Portionen scheiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. In eine Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze geben und mit dem Deckel ca. 5 Minuten von beiden Seiten anbraten. Am Ende noch etwas Zitronensaft darüber träufeln.

Für die Auberginencreme:

1 Aubergine
 2 Knoblauchzehen
 ½ Zitrone, Saft
 Olivenöl, zum Bestreichen
 3 EL Tahini
 1 TL Kurkuma
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und hacken.

Aubergine in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen und für 10 Minuten im Ofen backen. Danach das Fleisch der Aubergine pürieren, 1 EL Zitronensaft, Tahini, Kurkuma und Knoblauch hinzugeben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Wasser dazugeben, um eine cremigere Textur zu erhalten. Die Creme bei Bedarf ggf. nochmal pürieren.

Für den Minz-Joghurt:

½ Zitrone, Saft
 50 g griechischer Joghurt
 3 Zweige Minze
 1 TL Sumach
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze klein hacken und mit Joghurt, 1 EL Zitronensaft sowie Sumach, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die gepickelten Radieschen:

4 Radieschen
 1 Zitrone, Saft
 20 ml Essig

Radieschen putzen, hobeln und in Essig und 10 ml Zitronensaft für 30 Minuten einlegen.

Für die Garnitur:

1-2 EL Granatapfelkerne
 1 Zweig Koriander
 1 Zweig glatte Petersilie

Koriander und Petersilie hacken. Gehackten Koriander, Petersilie und Granatapfelkerne als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand August 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) Grundschieppnetze



Dariusz Wieczorek

Kartoffel-Zwiebel-Plätzchen mit Räucherkäse-Mousse, Riesling-Birnen und gerösteten Haselnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Plätzchen:

400 g mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Ei
Butterschmalz, zum Anbraten
Neutrales Öl, zum Anbraten
1 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen. Kartoffeln schälen. Kartoffeln und Zwiebel fein reiben und in einem Passiertuch gründlich ausdrücken. Mit Ei, Mehl, Salz und Pfeffer vermengen. Im heißen Öl und etwas Butterschmalz kleine Plätzchen von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Mousse:

1 Zitrone, Abrieb
100 g polnischer Räucherkäse
60 g Crème fraîche
30 g Frischkäse
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Räucherkäse fein reiben und mit Crème fraîche und Frischkäse verrühren. Zitronenabrieb und Pfeffer hinzufügen. Glattrühren und kühl stellen.

Für die glasierten Birnen:

1 feste Birne, ca. 200 g
30 g Butter
150 ml Riesling
3 TL Honig
3 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle

Birne entkernen und in feine Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen. Honig hinzufügen und die Birnen darin glasieren. Thymian, Salz und Wein zugeben. Birnen weich und leicht karamellisiert garen.

Für die Garnitur:

20 g gehackte Haselnüsse
¼ Bund Schnittlauch
1 Zweig Thymian

Haselnüsse rösten. Schnittlauch hacken. Thymianblätter abzupfen. Schnittlauch, Thymian und geröstete Haselnüsse als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Megan Kohnen

Gebratene Jakobsmuscheln mit Melonensalat, Zitronencreme und Speckchip

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

4 küchenfertige Jakobsmuscheln
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Pfanne mit etwas Olivenöl heiß werden lassen. Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten kurz und scharf anbraten. Jakobsmuscheln etwa 3 Minuten in der Pfanne garen, damit sie noch einen glasigen Kern haben. Dann auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Melonensalat:

1 große Strauchtomate
½ Cantaloupe-Melone
½ rote Zwiebel
25 g Ingwer
50 ml Weißweinessig
Olivenöl, zum Anbraten
1 EL Olivenöl
1 EL Zucker
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel mit kochendem Wasser in einem Sieb übergießen, damit die Schärfe gemildert wird. Tomate waschen, halbieren und mithilfe einer Küchenreibe fein reiben. Ingwer schälen und ebenfalls fein reiben. Die geriebene Tomate mit Salz, Pfeffer, Zucker, 1 EL Olivenöl, Chiliflocken und geriebenem Ingwer abschmecken.

Mithilfe eines Pariesienne-Ausstecher kleine Melonenkugeln ausstechen und in Olivenöl kurz scharf anbraten. Mit einem kleinen Schuss Essig ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Melonen und Zwiebel-Tomaten-Dressing miteinander vermengen.

Für die Crème-fraîche:

100 g Crème fraîche
1 Zitrone, Saft & Abrieb
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und einem kleinen Spritzer Zitronensaft abschmecken. Bis zum Anrichten im Kühlschrank kaltstellen.

Für den Speckchip:

2 dünne Scheiben
Schwarzwälderschinken

Schinken ohne Fett in eine heiße Pfanne geben und von beiden Seiten kross anbraten. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne
1 Zweig glatte Petersilie

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und als Garnitur verwenden. Petersilienblätter abzupfen und dekorativ auf dem Teller anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Jakobsmuscheln** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2026):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich: mit der Hand gesammelt