

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. April 2026** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Ulrich Paul

Gedämpfter Kabeljau mit frittierten Kapern, Zitronen-Kapern-Öl und Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den gedämpften Kabeljau:

300 g Kabeljaufilet, ohne Haut;
 1 Fenchelknolle mit Grün
 1 Zitrone, Abrieb
 ½ Bund Dill
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kabeljau von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchelgrün abschneiden und den Fenchel für den Fenchel-Orangen-Salat beiseitelegen. Fisch zusammen mit Dill, Fenchelgrün und dem Abrieb einer Zitrone in einen Dampfeinsatz legen. Diesen auf einen mittelgroßen Topf stellen und den Fisch etwa 8–10 Minuten dämpfen, bis er gegart, in der Mitte aber noch leicht glasig ist.

Für das Zitronen-Kapern-Öl:

2 EL kleine Kapern
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 4 EL Olivenöl
 ½ TL Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl sanft erwärmen und die fein gehackten Kapern unterrühren. Zitronenabrieb hinzufügen und das Öl einige Minuten ziehen lassen. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronensaft erst ganz zum Schluss unterrühren, damit das Öl schön glänzt und nicht zu sauer wird.

Für den Fenchel-Orangen-Salat:

1 Fenchelknolle, von oben
 2 Orangen, Filets
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL dunkler Balsamicoessig
 ½ TL Honig
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchelknolle fein hobeln und mit etwas Salz leicht durchkneten. Zitronensaft und Olivenöl unterheben und den Salat kurz ziehen lassen. Vor dem Servieren den Fenchel nochmals gut vermengen, mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Honig abschmecken. Orangen schälen, filetieren und zusammen mit dem Fenchelsalat in einer kleinen Schale anrichten.

Für die frittierten Kapern:

2 EL kleine Kapern
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 1 Prise Salz

Kapern gut abtropfen lassen und auf Küchenpapier trocknen lassen. In einem kleinen Topf oder einer Pfanne ausreichend Öl auf ca. 170 °C erhitzen. Kapern portionsweise kurz frittieren, bis sie knusprig sind. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Belieben leicht salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

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



Katja Merx

Zweierlei Sommerrollen mit Räuchertofu und lackiertem Tempeh mit Soja-Limetten- und Erdnuss-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Sommerrollen:

100 g Räuchertofu
 100 g Tempeh, natur
 50 g dünne Reismudeln
 1 Avocado
 1 gelbe Paprikaschote
 2 mittelgroße Champignons
 20 g Rotkohl
 ½ Fenchel
 ¼ Apfel
 1 Limette, Schale & Saft
 Erdnussöl, zum Braten
 2 Zweige Koriander
 5 g rote Rettichsprossen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Reismudeln mit kochendem Wasser übergießen und etwa 5 Minuten ziehen lassen, dann abgießen und beiseitestellen. Tempeh, Räuchertofu und Champignons in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Etwas Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin auf beiden Seiten scharf anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Fenchel und Apfel fein hobeln, mit Limettensaft vermengen und beiseitestellen. Avocado halbieren, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer sowie Limettensaft beträufeln. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Rotkohl in feine Streifen schneiden. Korianderblätter fein hacken und Rettichsprossen bereitstellen.

Für den Lack:

1 Limette, Saft
 50 ml helle Sojasauce
 50 ml Mirin
 1 TL Ahornsirup
 ½ TL helle Misopaste
 Speisestärke zum Abbinden

Sojasauce, Mirin und Ahornsirup in einem kleinen Topf aufkochen, die Misopaste einrühren und mit etwas Speisestärke abbinden. Mit Limettensaft abschmecken und die angebratenen Tempeh-Scheiben darin wenden.

Für die Fertigstellung:

4 runde Reispapierblätter
 Schwarzer Sesam, zum Bestreuen

Die Reispapierblätter kurz in lauwarmem Wasser einweichen, auf ein Brett legen und mit den vorbereiteten Zutaten befüllen. Die Hälfte der Reispapierblätter mit Räuchertofu, Reismudeln, Avocado, Paprika, Koriander, Rettichsprossen, Rotkohl und Champignons füllen, die andere Hälfte mit lackiertem Tempeh, Reismudeln und Fenchel-Apfel-Salat. Die Rollen sorgfältig einwickeln. Rollen mit Sesam bestreuen.

Für die Zitronen-Vinaigrette:

1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 2 TL Dijonsenf
 45 ml Olivenöl
 1 Zweig Dill
 ½ TL Kokosblütenzucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein reiben oder pressen. Knoblauch, Zitronensaft, Senf, Kokosblütenzucker, Salz, Pfeffer und gehackten Dill in einer Schüssel verrühren, das Olivenöl unter Rühren dazugeben, bis eine homogene Vinaigrette entsteht.

Für den Erdnuss-Dip:

1 Knoblauchzehe
4 cm Ingwer
½ Limette, Saft
85 g Erdnussmus
2 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)
1-2 EL Ahornsirup
1 TL schwarzer Sesam
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides fein hacken oder im Mixer zerkleinern und zusammen mit Limettensaft, Erdnussmus, Tamari, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und etwas Wasser zu einer glatten Sauce verarbeiten. Mit schwarzem Sesam bestreuen.

Für den Soja-Limetten-Dip:

1 cm Ingwer
2 Limetten, Saft
1 TL Reisessig
1 TL helle Sojasauce
1 TL geröstetes Sesamöl
1 TL Ahornsirup
1 TL weißer Sesam
½ TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limettensaft, Reisessig, Sojasauce, Sesamöl und Ahornsirup vermengen, Ingwer schälen und fein hineinreiben, weißen Sesam und Chiliflocken untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andrej Weger

Thunfisch-Tatar mit Avocado und Passionsfrucht, knusprigem Reis-Chip, Gurken-Mango-Salat und Wasabi-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tatar:

200 g Thunfisch in Sushi Qualität
 2 reife Avocados
 10 g Ingwer
 ½ Limette, Saft
 2 EL helle Sojasauce
 2 EL Teriyakisauce
 1 EL Sesamöl
 2-3 EL gerösteter Sesam
 1 EL gerösteter schwarzer Sesam
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Thunfisch in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Sojasauce, Teriyakisauce und Sesamöl würzen. Sesam hinzufügen. Etwas Limettensaft über den Thunfisch träufeln. Alles vorsichtig mischen und kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocados halbieren, den Kern entfernen und die Schale abziehen. Anschließend das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Kurz vor dem Servieren vorsichtig mit dem Thunfisch vermengen.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Ei
 1 EL Dijonsenf
 2-3 EL Wasabipaste
 200 ml Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei und Dijonsenf in ein hohes Gefäß geben. Sonnenblumenöl langsam hinzufügen und mit einem Stabmixer die Mayonnaise hochziehen, bis sie dick und cremig ist. Mayonnaise mit der Wasabipaste verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gurken-Mango-Salat:

½ Gurke
 20 g Ingwer
 1 Frühlingszwiebel
 1 rote Chilischote
 1 Mango
 2 EL Teriyakisauce
 2 EL Sojasauce
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne ggf. entfernen. Mango schälen. Beides in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Chili fein schneiden und hinzufügen. Sesam, Teriyaki- und Sojasauce darübergeben, vorsichtig vermengen und kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis-Chip:

3-4 Reispapierblätter
 200 ml Sonnenblumenöl, zum Ausbacken

Sonnenblumenöl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Reispapierblätter einzeln kurz in die Pfanne legen, bis sie goldbraun und knusprig werden. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

1 Passionsfrucht
 Heller Sesam, zum Bestreuen
 Schwarzer Sesam, zum Bestreuen
 4 Zweige Koriander

Passionsfrucht halbieren und die Kerne beim Anrichten auf dem Tatar drapieren. Mit Koriander und Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Thunfisch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand April 2026):

- 1. Wahl Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Ringwaden ohne Lockbojen (FAD)
- 2. Wahl Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47, Handleinen und Angelleinen



Marc Kiencke

Spargelcremesuppe mit Nordseekrabben und gerösteten Mandelblättchen

Zutaten für zwei Personen

Für den Spargel:

300 g weißer Spargel
2 EL Butter
350 ml Geflügelfond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Geflügelfond in einem Topf aufkochen. Spargel, Spargelschalen und holzige Enden hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, um eine aromatische Brühe herzustellen.

Spargel herausnehmen, Brühe durch ein feines Sieb gießen und nach Belieben weiter einkochen, um die Aromen zu konzentrieren.

Spargelspitzen abschneiden und kurz in Butter leicht anbraten, damit sie Geschmack und Farbe bekommen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Spargelcremesuppe:

Spargelstücke, von oben
100 ml Sahne
50 g Crème fraîche
60 g kalte Butter
Spargelbrühe, von oben
3 EL Weißwein
2 Zweige Dill
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargelstücke zusammen mit der zuvor gekochten Spargelbrühe fein pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. Optional die Suppe durch ein feines Sieb streichen, um eine besonders samtige Konsistenz zu erhalten. Sahne hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Nach und nach kalte Butter in kleinen Stückchen einrühren. Anschließend Weißwein und Crème fraîche unterheben, bis die Suppe cremig, glänzend und gut gebunden ist. Kurz vor dem Servieren mit Dillzweigen aromatisieren.

Für die Krappen:

50 g vorgegarte, gepulte Nordseekrabben
Spargelspitzen, von oben
½ Limette, Saft & Abrieb
1 TL Ahornsirup
1 EL Olivenöl
2 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Krabben mit angebratenen Spargelspitzen, Limettensaft, Limettenabrieb, Ahornsirup und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erst kurz vor dem Servieren auf die Suppe geben.

Für die Garnitur:

30 g Mandelblättchen
2 Zweige Dill

Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Die Suppe heiß anrichten, die vorbereitete Spargel-Krabben-Mischung darauf geben und mit Dill und Mandelblättchen garnieren.



Laut WWF ist sind **Nordseekrabben** nur bedingt aus folgenden Gebieten zu empfehlen: (Stand: April 2026):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Grundschleppnetze



Silke Thielemann

Dreierlei Handkäs: Handkäs-Salat & Handkäs mit Kräuter-Musik & Frittierter Handkäs mit geröstetem Baguette

Zutaten für zwei Personen

Für den Handkäs-Salat:

1 Zwiebel
4 gereifte Handkäs-Taler
100 ml süße Sahne
6 EL Kräuternessig
6 EL Sonnenblumenöl
2 TL Senf
1 TL Kümmelsamen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Handkäs in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, sehr fein hacken und untermischen. Essig, Öl und Sahne nach und nach zugeben und vorsichtig unterheben. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Der Handkäs nimmt nach einiger Zeit die Flüssigkeit auf. Deshalb die Marinade nicht komplett auf einmal zugeben, sondern bei Bedarf nachjustieren. Vor dem Servieren etwas durchziehen lassen und nochmals abschmecken.

Für den Handkäs in Kräuter-Musik:

1 Zwiebel
2 große Handkäs-Taler
6 EL Kräuternessig
8 EL Sonnenblumenöl
1 Bund gemischte Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kresse
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter grob hacken und mithilfe eines Mixers pürieren, dabei dürfen kleine Stückchen sichtbar bleiben. Zwiebel abziehen. Zwiebel, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen. Öl langsam unter Rühren einlaufen lassen, sodass eine gleichmäßige Marinade entsteht. Handkäs erst kurz vor dem Servieren in die Kräuter-Musik geben, damit er nicht weißlich anläuft. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Für den frittierten Handkäs:

1 Rolle kleine Handkäs-Taler
2 Eier
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
100 g Panko
Esdelsüßes Paprikapulver, zum Abschmecken
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier in einem tiefen Teller verquirlen. In einem zweiten Teller Panko bereitstellen. Mit Paprikapulver und Muskat würzen. Die Handkäs-Taler zuerst im Ei, dann im Panko wälzen. Den Käse ggf. doppelt panieren. Pflanzenöl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Die panierten Handkäs-Taler portionsweise darin kurz ausbacken, bis sie goldbraun sind. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:

½ Baguette
120 g Butter
2 Stängel Thymian
2 EL Preiselbeeren

Baguette etwas schräg schneiden, Butter langsam in der Pfanne schmelzen. Thymian dazu geben. Baguette darin rösten bis es leicht kross ist. Mit Preiselbeeren neben dem frittierten Handkäs anrichten.

Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch

Schnittlauch abbrausen, in feine Ringe schneiden und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.