

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Juli 2025**
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Hans-Jürgen Schrubba

Thunfisch-Tataki mit Sojamarinade, Mango-Püree und Curry-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tataki:

200 g Thunfischfilet, Sushiqualität
 100 ml Sojasauce
 2 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Thunfischfilet von allen Seiten mit Pfeffer würzen. Dann das gewürzte Thunfischfilet in der Pfanne bei hoher Hitze kurz von allen Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel mit Eiswasser abschrecken, damit der Garvorgang unterbrochen wird.

Thunfisch aus dem Eiswasser nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Sojasauce in eine Schüssel geben und das Thunfischstück in der Sojasauce einlegen. Sollte die Sojasauce zu intensiv sein kann man sie mit einem Schluck Wasser etwas verdünnen. Thunfisch aus der Sojasauce nehmen, mit Küchenpapier etwas trocken tupfen und entweder in ca. 4 mm breite Scheiben oder leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Dann die Thunfischscheiben jeweils auf der Sauce anrichten.

Für die Mango-Püree:

1 Mango
 1 Limette, Saft & Abrieb
 ½ Bund glatte Petersilie
 5 Zweige Minze
 2 EL neutrales Pflanzenöl

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in grobe Würfel schneiden. Mangowürfel in ein Gefäß geben. Petersilienblätter grob von den Stielen zupfen und zur Mango in den Mixbehälter geben. Minzblätter ebenfalls von den Stielen zupfen und in den Mixbehälter geben, dabei einen Minzweig übriglassen und beiseitelegen. Etwas Limettenschale mithilfe einer Zestenreibe über die Mango reiben. Limette halbieren, auspressen und den Saft zu Mango, Petersilie und Minze geben. Pflanzenöl dazugeben und alles mit einem Pürierstab sehr fein mixen. Püree auf zwei flachen Tellern verstreichen.

Für das Curry-Würzöl:

1 TL Currysauce
 60 ml neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle

Öl kurz erwärmen, Currysauce einrühren und mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

1 rote Peperoni
 1 kleine rote Zwiebel

Peperoni von Kernen und Trennhäuten befreien, in feine Ringe schneiden und auf jede Scheibe Thunfisch einen Peperoni-Ring geben. Zwiebel abziehen, in sehr feine Ringe schneiden und ebenfalls auf jeder Thunfischscheibe einen Zwiebelring anrichten. Übrige Minzblätter grob zupfen und auf den Peperoni ringen anrichten. Zum Schluss mit einem Löffel etwas von der Sojasauce über den Thunfisch geben und nach Geschmack noch etwas Curry-Öl darüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thunfisch, Echter Bonito, ist laut WWF aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand: Juni 2025*):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indonesien FAO 57 Handleinen und Angelleinen.



Daniela Schrick

Lauwarme Vichyssoise mit Kartoffeleinlage, Radieschen-Gurken-Topping und Bacon-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g Lauch
250 g mehligkochende Kartoffeln
1 Schalotte
1 Zitrone, Saft
200 ml Sahne
1 EL Butter
400 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lauch putzen und den weißen und hellgrünen Teil klein schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. Alles in einer Pfanne in Butter andünsten und mit Fond ablöschen. Lorbeerblatt hinzugeben und für 10-15 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Lorbeerblatt entfernen, die Suppe pürieren und Sahne und 2 TL Zitronensaft angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren warm halten.

Für die Einlage:

200 g festkochende Kartoffeln
2 EL Butter
4 EL Rapsöl
Edelsüßes Paprikapulver, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel von ca. 1,5 cm Dicke schneiden.

Öl in eine kleine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Kartoffelwürfel darin schwenken und anschließend in einer Pfanne bei mittlerer Hitze für ca. 5 Minuten braten. Anschließend Butter dazugeben und weitere 5 Minuten braten.

Für den Bacon-Chip:

4 Scheiben Bacon
2 TL brauner Zucker

Eine Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen und die Baconstreifen in die Pfanne geben. Die Oberseite leicht mit braunem Zucker bestreuen. Mit einem Topf beschweren, damit sich der Bacon nicht zu sehr zusammen ziehen kann. Bacon wenden, sodass dieser von beiden Seiten gleichmäßig gebräunt ist. Anschließend aus der Pfanne nehmen und um Abkühlen auf ein Küchenpapier geben.

Für das Radieschen-Gurken-Topping:

4 Radieschen

1 Snackgurke

1 Zitrone, Saft & Abrieb

½ Beet Gartenkresse

Radieschensprossen, für die Garnitur

Rote Bete Sprossen, für die Garnitur

Rote Bete Kresse, für die Garnitur

1 TL flüssiger Honig

1 EL Rapsöl

3 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Radieschen in feine, dünne Scheiben schneiden. Gurke in lange Streifen hobeln und als Röschen aufrollen. Zitronensaft, Öl und Honig zu einem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke und Radieschen mit dem Dressing beträufeln. Zitronenabrieb, Kresse und Sprossen verlesen und als Garnitur verwenden.

Die lauwarme Suppe in ein Kännchen füllen und zum Angießen neben den tiefen Teller stellen. Die Kartoffeleinlage gleichmäßig im Teller anrichten und mit den Toppings garnieren. Den Bacon-Chip darauf platzieren und das Gericht servieren.



Carsten Scholz

Beef-Dumplings mit asiatischer Gemüse-Salsa

Zutaten für zwei Personen

Für den Dumpling-Teig:

320 g Mehl, Typ 550

175 g Wasser auf 50 Grad erhitzen. Anschließend mit Mehl in der Küchenmaschine auf niedriger Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. 15-20 Minuten ruhen lassen. Teig in ca. 9-10 g schwere Kugeln aufteilen und rund ausrollen.

Für die Füllung:

250 g Rinderhackfleisch
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehne
1 Chilischote
3 cm Ingwer
2 EL Fischsauce
Erdnussöl, zum Braten

Ingwer schälen und Knoblauch abziehen. Beides fein hacken. Ingwer von Trennhäuten und Kernen befreien und ebenfalls fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Alles mit dem Hackfleisch und der Fischsauce vermengen.

Je 1 Teelöffel der Füllung auf einen Teigladen platzieren und zu Dumplings formen. Vorgang mit der restlichen Masse wiederholen. 2 Teelöffel Öl in einer antihaltbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Dumplings hineingeben und fest andrücken, um den Boden in der Pfanne flach zu drücken. Etwa 8 bis 10 pro Charge kochen.

Wenn der Boden goldbraun ist, eine halbe Tasse Wasser in die Pfanne geben. Sofort den Deckel aufsetzen und 7 Minuten garen lassen. Deckel abnehmen und Pfanne auf dem Herd lassen, bis das ganze Wasser verdampft ist. Unterseite der Dumplings nochmal knusprig nachbraten und mit dem Dip servieren.

Für die asiatische Gemüse-Salsa:

100 g Ochsenherztomaten
100 g Salatgurke
50 g rote Zwiebeln
1 Limette, Saft
2 EL Sojasauce
1 TL Chilipaste
1 TL geröstetes Sesamöl
2 EL Erdnussöl
1 Bund Koriander
1 Bund Minze

Limettensaft auspressen und mit Sojasauce, Chilipaste und Sesam- und Erdnussöl mischen. Kräuter fein hacken. Zwiebel abziehen und zusammen mit den Tomaten und der Gurke fein schneiden. Alles miteinander vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Antonie Letizia Tür

Geschmortes Lauchherz mit Lauch-Tomaten-Gemüse in Lauch-Curry-Schaumsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die geschmorten Lauchherzen:

2 große Stangen Lauch
Butter, zum Anbraten
4 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Das Grün der Lauchstange abtrennen und zur Seite legen. Den weißen Teil der Lauchstangen einölen, salzen und circa 15 Minuten auf einem Backblech im Backofen schmoren, bis die äußerste Schicht leicht angekokelt ist. Anschließend herausnehmen, äußere Schicht ablösen, Stange dritteln und jeweils der Länge nach halbieren. In einer Pfanne mit Butter die Schnittflächen golden anbraten. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Lauch-Schaumsauce:

1 Lauchstange
4 weiße Champignons
4 Schalotten
1 Knoblauchzehe
50 ml Sahne
80 g kalte Butter
250 ml Weißwein
700 ml Gemüsefond
1 TL Ahornsirup
2 EL Olivenöl
½ TL Stärke
1 TL mildes Currysirup
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Grün der Lauchstange abtrennen und zur Seite legen. Den weißen Teil der Lauchstangen grob kleinschneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und ebenfalls grob klein schneiden. Champignons grob kleinschneiden. Alles bei niedriger Temperatur in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Currysirup hinzugeben. Nach 3-5 Minuten Temperatur hochdrehen und kurz danach mit Wein ablöschen. Wein komplett reduzieren lassen und mit Fond aufgießen. Fond 10 Minuten einkochen und anschließend Sahne hinzugeben. Alles fein pürieren. Falls grobe Faserreste übrigbleiben, mit einem feinen Sieb passieren. Erneut aufkochen und reduzieren, bis die Sauce etwas anzieht. Falls notwendig mit etwas in Wasser aufgelöster Stärke abbinden. Vom Herd nehmen und mit Butter und Pürierstab aufmontieren. Mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Lauch-Tomaten-Gemüse:

Ca. 150 g Lauch, von oben
1 große Tomate
10 g Butter
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Das zur Seite gelegte Lauchgrün in ca. 3 mm feine Ringe schneiden. Tomate schälen, entkernen und ganz fein würfeln. Bei mittlerer Hitze Tomatenstücke und Lauchgrün in eine Pfanne geben und in Olivenöl und Butter circa 10 Minuten langsam garen. Mit Salz würzen.

Für die Garnitur:

4 Cocktailtomaten
Einige Knoblauchblüten

Tomaten in dünne Scheiben schneiden und mit Knoblauchblüten als Garnitur verwenden.

Tomaten-Lauchgrün in die Mitte der Teller geben. Aufgeschäumte Lauchsuppe darüber geben. Gebratene Lauchherzen in der Mitte platzieren und mit Tomatenscheiben und Knoblauchblüten garniert servieren.



Torsten Schmidt

Brotsalat & Gebratener grüner Spargel mit Parmesan & Geschmolzene Tomaten

Zutaten für zwei Personen

Für den Brotsalat:

100 g Kirschtomaten

1 Knoblauchzehe

200 g Ciabatta vom Vortag

2 Zweige Basilikum

1 EL Olivenöl + Olivenöl, zum Braten

Salz, aus der Mühle

Das Ciabatta mundgerecht würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, angedrückte Knoblauchzehe hinzugeben und Brotwürfel darin anbraten. Tomaten halbieren, in einer großen Schüssel salzen und für 10 Minuten ziehen lassen. Brot aus der Pfanne zu den Tomaten geben, vermengen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren nochmals umrühren und mit gezupften Basilikumblättern garnieren.

Für den Spargel:

1 Bund grüner Spargel

100 g alter Parmesan, mind. 24 Monate
gereift

50 ml alter Balsamicoessig

Olivenöl, zum Braten

Salz, aus der Mühle

Spargelenden abschneiden und das untere Drittel schälen. Spargel in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze braten. Spargel sollte noch Biss haben. Kurz vor Garende salzen. Parmesan hobeln. Gebratenen Spargel mit gehobeltem Parmesan und Balsamicoessig garnieren.

Für die geschmolzenen Tomaten:

300 g Kirschtomaten

1 Knoblauchzehe

1 Zweig Rosamarin

2 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Knoblauchzehe andrücken. Tomaten zusammen mit der Knoblauchzehe und dem Olivenöl in einer Pfanne schmoren bis die Tomaten leicht aufplatzen. Mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.