

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. September 2025** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Alexander Teichert

Lachs und Kapern aus dem Ofen mit Zitronen-Sauce, smashed Brokkoli und Avocado-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, ohne Haut
 100 g eingelegte Kapern
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone, Saft
 ½ EL Honig
 30 ml Olivenöl
 Olivenöl, zum Einfetten
 5 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten.

Lachsfilets trocken tupfen, salzen und in die Auflaufform legen.

Eine halbe Zitrone heiß abwaschen, trocken und in circa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben nochmal halbieren.

Thymian waschen und trocknen. Knoblauchzehen nicht abziehen, nur mit dem Handballen etwas andrücken.

Halbierte Zitronenscheiben, Thymian, die Hälfte der Kapern und Knoblauch um die Lachsfilets verteilen.

Olivenöl, 1 ½ EL Zitronensaft und Honig vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Lachsfilets gießen und für circa 20 Minuten im Backofen auf der mittleren Schiene garen. Der Fisch sollte eine Kerntemperatur: 50 bis 55 Grad erreichen.

Für den Brokkoli:

1 Brokkoli
 2 EL Olivenöl
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Röschen vom Brokkoli entfernen. Röschen plattdrücken (= „smashen“), mit Olivenöl einpinseln und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf ein Blech legen und für 3-5 Minuten im Backofen grillen. Ggf. anschließend in einer Pfanne für mehr Knusprigkeit braten.

Für den Avocado-Salat:

1 Salatgurke
 1 rote Paprikaschote
 1 gelbe Paprikaschote
 135 g Kirschtomaten
 1 Avocado
 ½ Zitrone, Saft
 2 TL Gemüsefond
 1 TL Ahornsirup
 3 EL Olivenöl
 3 Zweige Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gurke in Würfel schneiden.

Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und in Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

Minze abbrausen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Zitronensaft mit Gemüsefond und Olivenöl mischen. Anschließend das Dressing über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand August 2025*):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbusha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Pia Sorge

Hähnchen-Gyoza mit Erdnuss-Sauce und scharfem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Gyoza:

250 g Hähnchenbrust
150 g Spitzkohl
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
1 Ei
1 EL helle Sojasauce
1 TL Sesamöl
Sesamöl, zum Anbraten
250 g Weizenmehl
Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit 150 ml heißem Wasser und einer Prise Salz mit Stäbchen grob vermengen. Anschließend den Teig auf der Arbeitsfläche mit den Händen zu einer Kugel kneten und ruhen lassen.

Spitzkohl und Frühlingszwiebeln putzen und grob schneiden. Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Mit Hähnchenbrust, Ei, Sojasauce und Sesamöl in einen Multizerkleinerer geben und mixen, bis die Masse eine Hackfleisch ähnliche Konsistenz hat.

Den Teig mithilfe einer Nudelmaschine dünn ausrollen und mit einem runden Ausstecher Kreise (etwa 10 cm Durchmesser) ausstechen. Die Füllung mit einem Löffel auf den Teig geben, die Ränder leicht anfeuchten und zu einem Gyoza formen.

In einer großen Pfanne mit Deckel etwas Sesamöl erhitzen, die Gyoza in der Pfanne platzieren, kurz anrösten und anschließend etwa 100 ml heißes Wasser hineingießen. Deckel auf die Pfanne legen und die Gyoza 3-5 Minuten garen. Danach den Deckel abnehmen und Gyoza weiter garen, bis kein Wasser mehr in der Pfanne ist.

Für die Erdnuss-Sauce:

1 rote Chilischote
3 EL helle Sojasauce
2 EL Agavendicksaft
1 EL Reisessig
1 TL Sesamöl
2 EL entöltes Erdnussmehl

Chilischote hacken.

Alle Zutaten zu einer glatten Sauce verrühren. Chilischote je nach Geschmack dazu geben.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
1 rote Chilischote
1 TL Reisessig
1 EL Sesamöl
1 EL helle Sojasauce
1 EL Agavendicksaft
1 TL schwarzer Sesam
Salz, aus der Mühle

Gurke halbieren, entkernen, hobeln und salzen, damit das Wasser abtropfen kann. Chilischote hacken.

Sesamöl, gehackte Chilischote, Sojasauce, Agavendicksaft und Reisessig verrühren. Das Dressing über die Gurken geben und ziehen lassen.

Für die Garnitur:

1 rote Chilischote
2 TL schwarzer Sesam
2 TL Crispy Chili-Öl

Gericht mit Crispy Chili-Öl, schwarzem Sesam, gehackten Frühlingszwiebeln und gehackter Chilischote garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Roland Brühe

Tagliatelle mit Hackbällchen und Tomaten-Erbsen-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

2 Eier, Größe M
200 g Weichweizenmehl, Type 00
Salz, aus der Mühle

Die Eier, Mehl und Salz etwa 30 Sekunden lang mit der Küchenmaschine auf Geschwindigkeitsstufe 2 vermischen. Mit dem Knethaken den Teig 2 Minuten lang auf Geschwindigkeitsstufe 2 kneten. Dann den Teig auf einer Arbeitsfläche von Hand weiterkneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Im Anschluss in Frischhaltefolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen. Den Teig mit einer Nudelmaschine ausrollen und zu Tagliatelle schneiden. In kochendem Wasser 3-4 Minuten kochen. Dann die Nudeln mit dem Nudelgreifer aus dem Wasser herausheben.

Für die Hackbällchen:

250 g gemischtes Hackfleisch
1 Schalotte
Öl, zum Anbraten
1 gehäufte TL getrockneter Majoran
1 TL Fenchelsaat
½ TL schwarze Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchelsaat, Pfeffer und etwas Salz im Mörser nicht zu fein zerstoßen. Majoran untermischen. Gewürzmischung in einer Schüssel mit dem Hackfleisch verkneten. Mit feuchten Händen aus der Masse 20 Bällchen formen, auf einen Teller legen und beiseitestellen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten rundum goldbraun anbraten. Schalotten zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten mitbraten.

Für die Sauce:

200 g TK-Erbsen
400 g stückige Tomaten, aus der Dose
60 ml trockener Rotwein
400 ml Hühnerfond
2 EL helle Sojasauce
2 kleine Lorbeerblätter
1 TL Zucker

Hühnerfond erhitzen.

Fleischbällchen mit Rotwein ablöschen und offen fast vollständig einkochen lassen. Stückige Tomaten, Zucker, Lorbeerblätter und Fond zugeben und offen aufkochen.

Erbsen unterrühren. Bei mittlerer Hitze garen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Sojasauce abschmecken.

Für die Garnitur:

20 g Pecorino
3 Zweige Basilikum

Nach Belieben Pecorino grob zerbröseln oder hobeln und mit Basilikumblättern als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stephanie Schmidt

Indisches Butter Chicken mit Gewürzreis und Limetten-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für das Hähnchen:

400 g Hähnchenbrustfilet
2 Knoblauchzehen
10 g Ingwer
2 Limetten, Saft
1,5 EL griechischer Joghurt
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Garam Masala
¼ TL Kurkumapulver
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ingwer schälen und reiben, Knoblauch abziehen und pressen.

Ingwer, Knoblauch, 1 EL Limettensaft, Joghurt und Gewürze in einer Schüssel verrühren. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und unterheben. Schüssel abdecken und kurz ziehen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch kräftig anbraten, dann herausnehmen.

Für das Curry:

400 g gehackte Tomaten, aus der Dose
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer
4 EL Butter
150 g Schlagrahm
1 EL Sonnenblumenöl
30 g naturbelassene Cashewnüsse
1 TL Garam Masala
1 TL Bockshornkleeblätter
½ TL edelsüßes Paprikapulver
¼ TL gemahlener Kurkuma
¼ TL Chilliflocken
¼ TL Korianderpulver
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und hacken. Knoblauch abziehen und reiben. Ingwer schälen und reiben.

Zwiebeln in der Pfanne anbraten. Die Hälfte der Butter zugeben und schmelzen lassen. Knoblauch, Ingwer, Gewürze und Cashewnüsse zugeben und kurz für 30-40 Sekunden mitbraten. Mit den gehackten Tomaten ablöschen. Einmal alles aufkochen lassen, dann Hitze runterschalten. Mit geschlossenem Deckel für circa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Pfanne mit der Sauce vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die abgekühlte Sauce in einen Mixer geben und cremig mixen. Zurück in die Pfanne geben, Schlagrahm dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls nötig mit etwas Wasser verdünnen, dann aber nochmals köcheln lassen.

Hähnchen und restliche Butter zugeben und alles nochmal für circa 3 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Für den Gewürzreis:

140 g Basmatireis
½ Zimtstange
1 grüne Kardamomkapsel
1 Sternanis
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
½ TL Salz

Reis mit 280 ml Wasser zum Kochen bringen und alle Gewürze zugeben. Sobald der Reis kocht, die Hitze auf eine geringe Stufe reduzieren.

Wichtig: Den Deckel nicht mehr öffnen und umrühren, da sonst die Stärke des Reises austritt und der Reis dadurch klebrig wird.

Für den Joghurt: Joghurt und Limettensaft miteinander verrühren, optional einen kleinen Spritzer Agavendicksaft zugeben. Dann in eine Spritzflasche umfüllen und beim Anrichten kreisförmig über das Curry spritzen. Koriander hacken und darüber streuen. Limettenscheibe auf das Curry legen.

½ Limette, Frucht & Saft
100 ml Naturjoghurt
1 TL Agavendicksaft
3 Zweige Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ilija Kovacevic

Rinderfilet mit Sauce béarnaise, Kartoffelstampf und wildem Brokkoli

Zutaten für zwei Personen

Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets aus dem Mittelstück, à
200 g
3 Knoblauchzehen
50 g Butter
Öl, zum Anbraten
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet vor dem Braten salzen und pfeffern. In einer sehr heißen Pfanne mit etwas neutralem Öl rundum scharf anbraten, etwa 1 Minute pro Seite und an den Rändern. Pfanne kurz von der Hitze nehmen, dann Butter, Knoblauch, Rosmarin und Thymian dazugeben und mit einem Löffel die Butter über die Filets gießen. Danach im Ofen 10-12 Minuten garziehen lassen, je nach Dicke. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 52 bis 54 Grad erreichen. Vor dem Aufschneiden kurz ruhen lassen.

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligkochende Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
100 ml Sahne
50 g Butter
1 Zweig Thymian
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in Salzwasser 15-20 Minuten weichkochen.

Sahne, Butter, Thymian und Knoblauch in einem kleinen Topf erhitzen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und noch heiß durch die Presse drücken oder stampfen. Mit der warmen Sahne-Butter-Mischung vermengen, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für den Brokkoli:

250 g wilder Brokkoli
1 Zitrone, Abrieb
25 g Butter
Salz, aus der Mühle

Wilden Brokkoli waschen und ggf. die unteren Enden abschneiden. In Salzwasser oder im Dampfgarer 2-3 Minuten garen, bis bissfest. Danach sofort in Eiswasser abschrecken, dann gut abtropfen lassen. In einer heißen Pfanne in etwas Butter schwenken, leicht salzen. Zum Schluss mit Zitronenabrieb verfeinern.

Für die Sauce béarnaise:

1 Schalotte
1 Zitrone, Saft
2 Eier
200 g Butter
1 EL Weißweinessig
50 ml Weißwein
3 Zweige Estragon
5 Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Mit Weißweinessig, Weißwein, grobem Pfeffer und einem Zweig Estragon in einem kleinen Topf auf die Hälfte einkochen, von der Hitze nehmen und etwas abkühlen lassen.

Eier trennen und das Eigelb auffangen. Eigelbe mit der Reduktion und einem TL Schalotten über einem Wasserbad aufschlagen, bis die Masse cremig ist. Dann nach und nach die geschmolzene Butter einrühren. Mit Salz, Zitronensaft, Pfeffer und frischem Estragon abschmecken.

Für die Garnitur:

Fleur de Sel, zum Bestreuen

Fleisch mit Fleur de Sel bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andrea Albrecht

Putengeschnetzeltes mit Ananas in Curry-Sojasauce mit Zartweizen und rahmigem Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Putengeschnetzelte:

500 g Putenbrust
1 Ananas
2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
2 EL süße Sojasauce
2 EL geräucherte Sojasauce
2 EL dunkle Sojasauce
Mango-Currypulver, zum Würzen
1 TL Chiliöl
Öl, zum Anbraten

Das Putenfleisch waschen, trocknen und gleichmäßig in dünne Streifen schneiden. Ananas schälen und grob würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen bzw. abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Öl mit etwas Chiliöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch hineingeben, kurz anbraten und die Ananas untermischen. Das Ganze einige Minuten braten lassen. Ingwer und Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten. Dann das Currypulver einstreuen und ebenfalls kurz mitrösten. Die drei verschiedenen Sojasaucen je nach Vorliebe mehr oder weniger dazugeben und kurz erhitzen.

Für den Zartweizen:

250 g Zartweizen

Zartweizen etwa 10 Minuten in Wasser garen.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
150 ml Sahne
1 TL mittelscharfer Senf
2 EL Kräuteressig
1 EL Sonnenblumenöl
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke in Scheiben schneiden. Gurkenscheiben mit salzen, gut durchmischen und 10-15 Minuten Wasser ziehen lassen. Dann mit den Händen ausdrücken oder in einem Tuch trockenpressen.

Sahne, Senf, Kräuteressig und Sonnenblumenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gurkenscheiben mit dem Dressing vermengen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kurz vor dem Servieren mit Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.