

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 1. September 2026** ▪
Vorspeise mit Viktoria Fuchs



Fanny Pietzschmann

Gebratenes Zanderfilet mit Fenchel-Birnen-Gemüse und Orangen-Panko-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das gebratene Zander:

2 Zanderfilets, mit Haut à 160 g
 1 Knoblauchzehe
 Butterschmalz, zum Anbraten
 Mehl, zum Bemehlen
 2 Zweige Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zanderfilets trocken tupfen, salzen und pfeffern. Leicht mehlieren. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Thymian und Knoblauch zugeben. Fisch zuerst auf der Hautseite 3-4 Minuten knusprig braten, dann kurz wenden und ca. 1 Minute weiterbraten.

Für das Fenchel-Birnen-Gemüse:

1 großer Fenchel
 3 Schalotten
 2 Williams-Christ-Birnen
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL Butter
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 2 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen, halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Birnen entkernen und in Spalten schneiden. In einer großen Pfanne Öl und Butter erhitzen. Schalotten mit Zucker bei mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren. Fenchel und Birne dazugeben und ca. 2-3 Minuten anbraten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Orangen-Panko-Crunch:

1 Orange, Abrieb & Saft
 1 TL Butter
 1 TL Olivenöl
 50 g Panko
 1 Prise Salz

Butter und Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Panko hinzufügen und unter ständigem Rühren goldbraun und knusprig rösten. Pfanne vom Herd nehmen. Orangenabrieb einrühren, anschließend nach und nach 1-2 EL Orangensaft hinzufügen, sodass der Crunch aromatisiert wird, aber seine Knusprigkeit behält. Mit einer Prise Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

½ Zitrone, Scheiben
 1 Zweig Dill
 4 essbare Blüten

Zitrone in Scheiben schneiden. Gericht mit Zitronenscheiben, Dill und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand September 2026*):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz
Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland)
Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: (Schweiz), Wildfang: Handleinen-Angelleinen



Herbert Hauser

Krautsuppe mit Blutwurst, Bauchspeck, Rösti-Nocken und frittiertem Kraut

Zutaten für zwei Personen

Für die Krautsuppe mit Blutwurst und frittiertem Kraut:

100 g bratfeste Blutwurst
200 g Weißkraut
1 Zwiebel
100 g Butter
2 EL Butterschmalz
125 ml Champagner
500 ml Rinderfond
1 Schuss Weißweinessig
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Mehl, zum Bestäuben
1 Lorbeerblatt
1 TL Kümmelsamen
3 Wacholderbeeren
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Weißkraut putzen, vom Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Blutwurst in Scheiben schneiden und leicht in Mehl wenden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig bis leicht goldgelb anschwitzen. Zucker zugeben und die Zwiebeln leicht karamellisieren. Etwas Kraut beiseitelegen, den Rest zu den Zwiebeln geben und kurz mitrösten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Lorbeerblatt und angebrühten Wacholderbeeren würzen.

Mit Champagner, Weißweinessig und Rinderfond ablöschen und die Suppe etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Kraut weich ist.

Anschließend die Butter in kalten Flöckchen einarbeiten und die Suppe leicht cremig aufmontieren. Noch einmal abschmecken.

Blutwurstscheiben in heißem Pflanzenöl oder einer Pfanne goldbraun und knusprig ausbraten. Beiseite gelegte Krautstreifen frittieren und die Suppe damit garnieren.

Für den Bauchspeck:

1 Scheibe durchwachsener Bauchspeck

Bauchspeck in Würfel schneiden und in der Pfanne knusprig ausbacken.

Für die Rösti-Nocken:

2 große festkochende Kartoffeln
1 Ei, Größe M
Neutrales Pflanzenöl, zum Ausbacken
Stärke zur Bindung, nach Bedarf
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und grob raspeln. Anschließend gut ausdrücken, damit möglichst viel Flüssigkeit entzogen wird. Die geraspelten Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit dem Ei vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen, bis eine bindige, aber noch lockere Masse entsteht. Falls die Masse zu feucht ist, etwas Stärke einarbeiten.

Aus der Masse mit zwei Löffeln oder den Händen kleine Nocken formen.

In einer Pfanne reichlich Pflanzenöl erhitzen und die Rösti-Nocken darin bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig ausbacken. Dabei vorsichtig wenden, damit sie ihre Form behalten. Die fertigen Rösti-Nocken auf Küchenpapier abtropfen lassen und direkt servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Saskia Brixner

Ricotta-Gnocchi mit gerösteter Spitzpaprikacreme, Büffelmozzarella und Haselnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Ricotta-Gnocchi:

½ Zitrone, Abrieb
250 g Ricotta
50 g Parmesan
2 Eier, Größe M
3 EL Butter
100 g Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Parmesan reiben. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Ricotta, Parmesan, Eigelbe und Zitronenabrieb in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Mehl nach und nach unterarbeiten, bis ein weicher, geschmeidiger, aber gut formbarer Teig entsteht. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicken Rollen formen und anschließend in kleine Stücke schneiden. Nach Belieben die Gnocchi leicht mit einer Gabel eindrücken, damit sie später mehr Sauce aufnehmen können. In einem großen Topf mit leicht siedendem Salzwasser garen. Sobald die Gnocchi an die Oberfläche steigen, noch etwa 30 Sekunden ziehen lassen und anschließend mit einer Schaumkelle herausheben.

Zum Schluss etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und die Gnocchi darin 1-2 Minuten schwenken, bis sie rundum leicht goldbraun sind und eine feine Kruste entwickelt haben.

Für die geröstete Paprikacreme:

2 rote Spitzpaprika
4 Schalotten
4 Knoblauchzehen
150 g Frischkäse
100 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein
2 EL Ahornsirup
1 TL Chiliflocken
Olivenöl, zum Rösten & Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzpaprika halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter starker Oberhitze oder der Grillfunktion rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Anschließend die Paprika in eine Schüssel geben, abdecken und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Danach die Haut vorsichtig abziehen.

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Die geschälten Paprika und den Gemüsefond hinzufügen und alles kurz aufkochen lassen.

Die Mischung anschließend fein pürieren, bis eine glatte Creme entsteht. Frischkäse einrühren und die Paprikacreme mit Ahornsirup, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf nochmals kurz erwärmen und servieren.

Für den Büffelmozzarella:

2 Büffelmozzarella
½ TL Olivenöl

Büffelmozzarella zupfen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Für die gerösteten Haselnüssen:

50 g Haselnüsse
1 TL Butter
Salz, aus der Mühle

Haselnüsse grob hacken und in Butter goldbraun rösten. Leicht salzen.

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum

Basilikumblätter abzupfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniel Rammelmeier

Caesar Salad mit knusprigem Hähnchen und Brioche-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für den Caesar Salad:

2 Sardellenfilets
1 Romana-Salatherz
6 gelbe Cherrytomaten
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft
1 Ei
50 g Parmesan
1 EL scharfer Senf
1 EL Dijonsenf
1 TL Worcestershiresauce
ca. 50 ml Olivenöl
Salz aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen. Sardellenfilets mit dem Knoblauch sehr fein hacken und anschließend mit der Messerklinge zu einer feinen Paste verarbeiten. Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb mit Senf, Worcestershiresauce und etwas Pfeffer zur Sardellen-Knoblauch-Paste geben und gut verrühren. Unter ständigem Rühren das Olivenöl langsam einlaufen lassen, bis ein cremiges Dressing entsteht. Parmesan reiben, untermischen und das Dressing mit Zitronensaft sowie bei Bedarf mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Romana-Salatherz in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden, gründlich waschen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Cherrytomaten halbieren oder vierteln. Salat, Zwiebeln und Cherrytomaten mit dem Dressing vermengen und auf Tellern anrichten.

Für die Maishähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrustfilets, je ca. 180-200 g
½ Zitrone, Saft
1 Ei, Größe M
250 ml Buttermilch
2 EL Butterschmalz
1 EL Dijonsenf
1 EL Olivenöl
100 g Panko
Mehl, zum Mehlieren
1 TL Knoblauchpulver
1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL gemahlener Kurkuma
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Maishähnchenbrust trocken tupfen. Aus Buttermilch, Senf, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Kurkuma, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und die Hähnchenbrust ziehen lassen. Fleisch aus der Marinade nehmen und leicht abtropfen lassen. Anschließend zuerst in Mehl wenden, danach durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss sorgfältig in Panko panieren. Butterschmalz mit dem Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Hähnchenbrustfilets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 4-5 Minuten goldbraun ausbacken. Anschließend die Hitze reduzieren und die Filets – je nach Dicke – weitere 3-5 Minuten gar ziehen lassen, bis sie im Kern saftig und vollständig durchgegart sind. Vor dem Aufschneiden 2-3 Minuten ruhen lassen und anschließend in feine Scheiben schneiden.

Für die Brioche-Croûtons:

2 Scheiben Brioche
1 Knoblauchzehe
15 g Butter
Salz aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Knoblauch darin kurz anschwitzen, ohne ihn zu bräunen. Brioche-Scheiben in kleine Würfel schneiden und in der Knoblauchbutter rundum goldbraun und knusprig rösten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

50 g Parmesan
1 Beet Kresse

Parmesan reiben. Parmesan und Kresse als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Pfeiffer

Tatar vom Saibling mit Avocado und Mango, Miso-Mayonnaise und Kokosschaum

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar vom Saibling mit Avocado und Mango:

200 g Saiblingsfilet, ohne Haut
 1 Avocado
 1 Tomate
 1 Schalotte
 ½ Mango
 ½ Limette, Saft & Abrieb
 1 TL helle Sojasauce
 1 TL dunkle Sojasauce
 1 TL Sesamöl
 1 EL Rapsöl
 2 TL mildes Olivenöl
 1 Prise Chili
 1 Prise grobes Meersalz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Saiblingsfilet gut gekühlt in ca. 5 mm große Würfel schneiden und sofort wieder kaltstellen. Schalotte abziehen, sehr fein hacken und unter den Fisch mischen.

Limettensaft, Limettenabrieb, Sojasauce, Sesamöl und Rapsöl verrühren. Erst kurz vor dem Anrichten mit dem Fisch vermengen und vorsichtig abschmecken. Avocado halbieren, entkernen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Tomate schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln. Mango in kleine Würfel schneiden. Fruchtkomponenten separat mit etwas Limettensaft, Olivenöl, Chili, Salz und Pfeffer leicht marinieren. Tatar, Avocado und Mango schichten.

Für die Miso-Mayonnaise:

½ Zitrone, Saft
 1 Ei, Größe M
 1 TL mittelscharfer Senf
 120–150 ml neutrales Pflanzenöl
 25 g helle Misopaste
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und Eigelb mit Senf in eine Schüssel geben und glatt verrühren. Öl zunächst tropfenweise unter ständigem Rühren einarbeiten, bis eine dicke, stabile Mayonnaise entsteht. Danach das Öl in einem dünnen Strahl weiter einarbeiten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Misopaste in einer kleinen Schüssel mit 1-2 Teelöffel der Mayonnaise glatt rühren, damit keine Klümpchen entstehen. Anschließend unter die restliche Mayonnaise mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Kokosschaum:

75 ml Kokosmilch
 25 ml weißer Portwein
 10 ml Sherry
 1 EL Fischfond
 1 TL Sojalecithin
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Portwein und Sherry aufkochen und kurz reduzieren lassen. Vom Herd nehmen und Kokosmilch sowie etwas Fischfond zugeben. Kurz vor dem Servieren lauwarm erhitzen, Lecithin hinzufügen und mit dem Stabmixer zu einem feinen Schaum aufmixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

1 TL gerösteter, weißer Sesam
2 Zweige Koriander
4 Halme Schnittlauch

Gericht mit Sesam; Koriander und Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Saiblinge** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island, Aquakultur: Durchflussanlagen