

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10.06.2025** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Margitta Kröger

Gegrilltes Wolfsbarschfilet mit Avocado-Mango-Salsa, Garnelen, Rucola und Granatapfelkernen

Zutaten für zwei Personen

Für den gegrillten Wolfsbarsch:

2 Wolfsbarschfilets, mit Haut
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle

Die Wolfsbarschfilets auf Gräten prüfen, Hautseite einschneiden und mit Olivenöl bestreichen, danach beidseitig salzen und mit der Hautseite in der Grillpfanne grillen.

Für die Avocado-Mango-Salsa:

1 mittelreife Mango
 1 mittelreife Avocado
 5 Cherrytomaten
 1 rote Zwiebel
 ½ Zitrone, Saft
 1 Bund Koriander

Avocado und Mango schälen, vom Stein befreien und das Fruchtfleisch würfeln. Mit Zitrone beträufeln und verrühren. Tomaten waschen, putzen, vierteln und entkernen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und ebenfalls untermengen. Salsa kühl stellen. Koriander samt Stielen fein hacken und vor dem Anrichten unter die Salsa heben.

Für das Dressing:

1 rote, mittelscharfe Chilischote
 1 Knoblauchzehe
 2 Limetten, Saft
 30 g brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Chilischote schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Limettensaft auspressen. Mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken. Das Dressing mit der Avocado-Mango-Salsa vermengen.

Für die Garnelen:

6 küchenfertige Black Tiger Garnelen
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 50 g Butter
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und andrücken. Knoblauch und Garnelen in die Pfanne geben ca. 2 Minuten anbraten. Butter dazu geben und die Garnelen darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone auspressen, Zitronenschale abreiben und beides über die Garnelen geben.

Für die Garnitur:

25 g Rucola
 25 g Granatapfelkerne

Rucola waschen und mit den Granatapfelkernen als Garnitur verwenden.



Wolfsbarsch ist laut WWF aktuell aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand: Mai 2025*):

- 1. Wahl: Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b), (Handleinen und Angelleinen).

Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand: Mai 2025*):

- 1. Wahl: Vietnam Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger, Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)



Johannes Börnert

Jakobsmuscheln auf Mango-Curry mit Kokosschaum und Kurkuma-Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

4 küchenfertige Jakobsmuscheln
1 TL geröstetes Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Pfanne erhitzen. Die Jakobsmuscheln trocken tupfen und in der Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Mango-Curry:

½ reife Mango
½ Knoblauchzehe
½ Chilischote
1-2 cm Ingwer
½ Zitrone, Saft
100 ml Kokosmilch
100 ml Fischfond
2 TL helle Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl
1 TL mittelscharfe, rote Currypaste
10 g Cashewkerne
1 TL Stärke
1 Msp. Zimt
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Cashewkerne in einer Pfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in kleine Würfel (5 mm) schneiden. Die halbe Chili entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Chili, Knoblauch und Zimt kurz anbraten, die Currypaste hinzufügen und 3 Minuten mitrösten. Mit Fischfond und Kokosmilch ablöschen und 3 Minuten köcheln lassen. Mangowürfel hinzufügen, leicht köcheln lassen, mit Sojasauce, etwas Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken und mit etwas Stärke binden. Am Ende die gehackten Cashewkerne hinzufügen.

Für das Kurkuma-Pfannenbrot:

25 g Joghurt
1 EL Olivenöl
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
75 g Weizenmehl, Type 405
Doppelgriffiges Mehl, für die Arbeitsfläche
1 TL Backpulver
Muskatnuss, zum Reiben
½ TL Korianderkörner
½ TL Kurkumapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Korianderkörner in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie anfangen zu duften. Kurz abkühlen lassen und in einem Mörser zerstoßen. Olivenöl, Joghurt, 25 ml Wasser, Weizenmehl, Backpulver und die Gewürze mit einem Rührgerät mit Knethaken zu einem Teig kneten. Mit den Händen und etwas doppelgriffiges Mehl zu einer Kugel formen und in einer Schüssel einige Minuten ziehen lassen. Eine Pfanne erhitzen, aus dem Teig kleine flache Fladen formen und mit einem Wellholz dünn ausrollen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten ausbacken, auf einem Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

Für Kokosschaum: Kokosmilch langsam erhitzen und gut verrühren, dann in einen Sahnespender füllen, begasen, schütteln und warmhalten.
300 ml Kokosmilch

Für die Garnitur: Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.
1 Orange, Abrieb Orangenschale abreiben. Beides als Garnitur verwenden.
2 Zweige Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jakobsmuscheln sind laut WWF aktuell aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand: Mai 2025*):

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



Judith Wenzina

Mais-Ricotta-Suppe mit gebratener Chorizo und Chili-Grissini

Zutaten für zwei Personen

Für die Mais-Ricotta-Suppe:

300 g aufgetauter TK-Mais
 1 Zwiebel
 80 g Ricotta
 80 g Sauerrahm
 160 ml Sahne
 2 EL Butter
 350 ml Gemüsefond
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen, hacken und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Aufgetauten Mais hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und kochen lassen. Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach Ricotta und Rahm hinzufügen und mitköcheln lassen. Die Suppe durch ein Sieb streichen und anrichten.

Für die gebratene Chorizo:

½ Chorizo

Chorizo in Streifen schneiden und einer Pfanne gleichmäßig anbraten.

Für die Chili-Grissini:

½ Päckchen Trockenhefe
 250 g Weizenmehl
 2 TL Olivenöl
 4 EL Chiliflocken
 1 TL Salz

Alle Zutaten mit 140 ml warmem Wasser zu einem homogenen Teig verarbeiten. Kurz ruhen lassen und vier Grissini formen. Grissini bei 200 Grad Umluft für 17 Minuten goldbraun backen.

Für die Garnitur:

125 ml Sahne

Sahne schlagen.

Mais-Ricotta-Suppe anrichten, gebratene Chorizo darauf verteilen, mit der halbgeschlagenen Sahne dekorieren. Zwei Stangen Grissini dazu servieren.



Verena Lehmann

"Himmel un Ääd"-Törtchen: Rösti mit Blutwurst, Apfelragout und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Rösti:

250 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 Ei
2 EL Butterschmalz
50 Speisestärke
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen, reiben und salzen. 5 Minuten stehen lassen und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Ei trennen und Eigelb auffangen. Kartoffelmasse mit Eigelb und Stärke vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Rösti darin knusprig ausbacken.

Für die Blutwurst:

200 g Blutwurst
20 g Speisestärke
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Blutwurst in Scheiben schneiden und in Speisestärke wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blutwurst darin knusprig anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Apfelragout:

2 Äpfel
½ Limette, Saft
200 ml Apfelsaft
2 EL Apfelessig
1 Zweig Majoran
1 Zweig Thymian
1 TL getrockneter Majoran
1 Prise Zucker

Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Anschließend mit Zucker in einem Topf andünsten. Mit frischen Majoran und Thymian aromatisieren. Mit Apfelsaft, Apfelessig, Majoran und einem Esslöffel Limettensaft abschmecken. Apfelsaft dazu geben und einkochen lassen.

Für die Röstzwiebeln:

2 Zwiebeln
100 g Mehl
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Anschließend mehlieren und mit Paprikapulver würzen, in einer Pfanne frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Daniel Nydegger

Gebratener Lachs mit asiatischem Lack, Tomaten-Spargel-Gemüse mit Sucuk und knusprigen Mozzarella-Bällchen mit Basilikum-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

250 g Lachsfilet, mit Haut
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Lachs parieren und portionieren. Haut einschneiden und salzen. Lachs kurz stehen lassen, dann scharf auf hoher Stufe in etwas Öl auf der Hautseite anbraten. Pfeffern. Im Backofen bei 90 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 52 Grad garziehen lassen. Anschließend den Lachs in der Pfanne mit dem Lack (s.u.) arrosieren und zur Seite stellen.

Für den Lack:

½ Limette, Abrieb
25 g Butter
30 ml Sojasauce
2 EL Austernsauce
2 TL flüssiger Honig
2 TL Sesamöl
½ TL Chiliflocken

Sojasauce, Austernsauce, Sesamöl, Honig und Chiliflocken vermengen. Bevor der Lachs aus dem Backofen kommt, die vermengte Marinade mit höherer Hitze erwärmen, Butter dazu geben und Lachs dann in dem entstandenen Lack arrosieren. Zum Schluss Limettenabrieb über den Lachs geben.

Für das Tomaten-Spargel-Gemüse:

40 g Sucuk
150 g rote Cherrytomaten
150 g gelbe Cherrytomaten
6 Stangen grüner Spargel
1 Spitzpaprika
1 Passionsfrucht
1 rote Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
1 rote Peperoncini
8 schwarze Kalamata-Oliven, mit Stein
½ Zitrone, Saft
30 g Butter
1 ½ EL Balsamicoessig
1 EL Olivenöl
½ Bund Basilikum
2 Zweige Dill
2 TL Rohrzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sucuk in halbe Scheiben schneiden, den Spargel in schräge Spalten schneiden, die Spargelköpfe ganz lassen.

Sucuk-Stücke in einer Pfanne anbraten und dann wieder herausnehmen. In derselben Pfanne den Spargel mit ein wenig Olivenöl und Butter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 7 Minuten dämpfen lassen. Dill hacken und hinzugeben.

Cherrytomaten halbieren, die rote Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Den unteren Teil der Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden, die Spitzpaprika in Streifen schneiden, die Peperoncini in feine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Peperoncini in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten, den Zucker dazugeben, karamellisieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Balsamicoessig und Zitronensaft ablöschen. Cherrytomaten dazugeben und schwenken. Solange dünsten, bis die Tomaten etwas weicher werden. Basilikum hacken und dazugeben. Sucuk zu den Tomaten geben.

Passionsfrucht halbieren und den Inhalt durch ein Sieb geben und zur Seite stellen. Oliven entsteinen und hacken, mit ein wenig Wasser und Olivenöl zu einer Paste vermengen und zur Seite stellen.

Für die Fertigstellung:

Zuerst eine Schicht vom Tomaten-Gemüse, dann eine Schicht des Spargelgemüses zu einem Turm schichten. Sucuk drumherum, den Lachs obendrauf anrichten. Den Saft der Passionsfrucht, die Olivenpaste und das geschnittene Grün der Frühlingszwiebel stellenweise auf das Gericht geben.

Für die Bällchen: Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Ei mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella-Bällchen zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. Anschließend in der Fritteuse bei 170 Grad für ca. 1,5- 2 Minuten ausbacken.

6 Mozzarella-Kugeln
1 Ei
25 g Mehl
50 g Semmelbrösel
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Mayonnaise: Ei in einen hohen Behälter geben, Senf sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Dann den Pürierstab in den Behälter stellen. Die Hälfte des Rapsöls dazugeben und dann die Mayonnaise mit dem Pürierstab langsam hochziehen. Je nach Konsistenz mehr Rapsöl dazugeben. Basilikum dazugeben und pürieren. Mit Zitronensaft und Olivenöl verfeinern. Abschmecken.

½ Zitrone, Saft
1 Ei
2 TL Dijonsenf
200 ml Rapsöl
30 ml Olivenöl
½ Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf **pazifischen Lachs** zurückzugreifen (*Stand Mai 2025*):

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