

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. März 2026** ▪
Vorspeise mit Johann Lafer



Paulina Bek

Badridschani: Georgische Auberginenröllchen mit Spinat-Walnuss-Paste, Maisbrot und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Auberginenröllchen:

1 große Aubergine
 1 EL Olivenöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Aubergine waschen und längs in etwa 5-7mm dünne Scheiben schneiden. Auf ein Brett legen, von beiden Seiten mit Salz und Zucker bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen, damit das Wasser entzogen wird. Trocken tupfen. Auberginenscheiben mit etwas Olivenöl bepinseln, auf ein Backblech legen und für 10 Minuten im Ofen garen bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Füllung:

1 Knoblauchzehe
 150 g Granatapfelkerne
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL Olivenöl
 100 g Walnüsse
 3 Zweige Koriander
 3 Zweige glatte Petersilie
 ¼ TL gemahlener Koriander
 ¼ TL gemahlener Bockshornklee
 ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Knoblauch, Öl, Walnüsse, frische Kräuter, Gewürze und 1 TL Zitronensaft in einen Mixer geben und zu einer cremigen, nicht zu flüssigen Paste verarbeiten. Je nach Konsistenz etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils etwas Walnusspaste auf das dicke Ende einer Auberginenscheibe streichen, ein paar Granatapfelkerne draufgeben und die Scheibe vorsichtig aufrollen. Restliche Granatapfelkerne zum Anrichten nutzen.

Für die Spinat-Walnuss-Paste:

300 g Spinat
 1 Knoblauchzehe
 2 TL Weißweinessig
 60 ml neutrales Pflanzenöl
 50 g Walnüsse
 25 g Koriandergrün
 ½ TL gemahlene Koriandersamen
 ½ TL gemahlener Bockshornklee
 ¼ TL Cayennepfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat kurz in gesalzenem Wasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken, gut auswringen. Walnussskerne in einen Mixer geben und fein mahlen. Spinat und die restlichen Zutaten dazu geben und alles zusammen zu einer Paste mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Maisbrot:

ca. 135 g gemahlenes Maismehl
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
½ TL Salz

Zum Maismehl nach und nach 80 ml Wasser hinzufügen, bis ein fester, aber nicht nasser Teig entsteht. Sobald der Teig fertig ist, ein Stück abnehmen und zu einer kleinen Kugel formen. Kugel in der Handfläche flach drücken, bis sie die gewünschte Form hat. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Teig hineingeben. Jedes Stück mit der Rückseite eines feuchten Löffels glattstreichen. Abdecken und 5–6 Minuten garen lassen. Anschließend wenden und weitere 5–6 Minuten ohne Deckel garen. Die Maisbrote sind fertig, sobald sie goldbraun sind.

Für den Salat und das Dressing:

50 g Feldsalat
½ Zitrone, Saft
½ TL Agavendicksaft
1 TL süßer Senf
½ TL mittelscharfer Senf
½ TL Granatapfelsirup
2 EL Walnussöl
1 Prise grobes Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat gründlich waschen, verlesen und in einer Salatschleuder trockenschleudern. 2 TL Zitronensaft, Agavendicksaft, beide Senfsorten, Granatapfelsirup, Öl, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer aufmixen. Je nach Konsistenz kaltes Wasser hinzufügen und weiter mixen. Kurz vor dem Anrichten den Feldsalat mit dem Dressing mischen, sodass alle Blätter leicht überzogen sind.

Für die Garnitur:

Restliche Granatapfelkerne (von oben)
2 EL Granatapfelsirup
1 Beet rote Sprossen oder Kresse
1 Prise Fleur de Sel
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat als Salatgarnitur auf den Tellern anrichten. Auberginenröllchen und etwas Spinat-Walnuss-Paste daneben drapieren. Granatapfelsirup darüber träufeln und einige Granatapfelkerne dekorativ darüber streuen. Kresse nach Belieben auf dem Teller verteilen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Philipp Hofmann

Rindertatar auf Kartoffelstroh mit Trüffelmayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindertatar:

200 g frisches Rinderfilet
2 Anchovisfilets in Öl
1 TL Kapern
4 Cornichons
1 kleine Schalotte
2 sehr frische Eier
½ TL Dijonsenf
1,5 TL Tomatenketchup
1 Spritzer Srirachasauce
1 TL Spritzer Worcestershiresauce
1 TL Olivenöl
2 Zweige glatte Petersilie
4 Halme Schnittlauch
¼ TL Knoblauchpulver
2 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet frisch aus dem Kühlschrank entweder durch den Fleischwolf drehen oder – je nach gewünschter Feinheit – mit einem scharfen Messer fein würfeln und anschließend leicht durchhacken. Fleisch in eine Schüssel geben. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Kapern, Cornichons und Anchovisfilets zunächst fein schneiden und anschließend gemeinsam noch feiner durchhacken. Alles zum Rindfleisch geben. Dijonsenf, Tomatenketchup, Srirachasauce, Worcestershiresauce, Olivenöl, Knoblauchpulver, edelsüßes Paprikapulver, Salz und Pfeffer zugeben und alles kräftig verrühren. Kurz ziehen lassen und anschließend nochmals abschmecken und verrühren. Petersilie und Schnittlauch fein hacken und unter das Tatar mischen. Zum Schluss die Eigelbe entweder direkt unter die Masse rühren oder beim Anrichten auf das Tatar geben.

Für das Kartoffelnest:

300 g festkochende Kartoffeln
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in feine Streifen (Julienne) hobeln. In eine Schüssel geben und mit Wasser abspülen. Anschließend in frischem Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann abgießen und nochmals abspülen. Kartoffelstifte auf ein Küchenpapier geben und möglichst gut abtrocknen. Dann die Kartoffelstifte in 170 Grad heißem Öl für ca. 8 Minuten goldbraun frittieren. Nach dem Frittieren auf ein Küchenpapier geben und im Anschluss mit etwas Paprikapulver und Salz nach Geschmack würzen.

Für die Trüffelmayonnaise:

½ Zitrone, Saft
1 Ei
1 TL Dijonsenf
100 ml Rapsöl
20 ml Trüffelöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei in ein schmales Gefäß geben, Senf und einen Spritzer Zitronensaft zugeben. Raps- und Trüffelöl zugeben und das Ei damit bedecken. Dann den Pürierstab direkt über das Eigelb halten und diesen auf höchste Stufe einschalten, so lange, bis alle Zutaten zu einer homogenen Masse verrührt sind. Zum Schluss die Trüffelmayonnaise mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Barresi

Jakobsmuschel mit Kürbis, Orangen-Chili-Butter, Haselnuss-Crunch und Korallenhippe

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuschel:

- 2 frische, große Jakobsmuscheln
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Kalahari Salz
- 1 Prise Malabar Pfeffer

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Jakobsmuscheln aus der Schale löschen. Muskeleis vom Innereien befreien und waschen. Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl beträufeln und in einer heißen Grillpfanne auf jeder Seite etwa 3-4 Minuten braten.

Für den Kürbis:

- 90 g Hokkaidokürbis
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Kalahari Salz
- 1 Prise Malabar Pfeffer

Kürbis und Frühlingslauch waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden bzw. hobeln. Die Gemüsewürfel zusammen mit 2 EL heißem Olivenöl 2-3 Minuten in einer Pfanne anschwitzen. Etwas Kürbis für die Korallenhippe pürieren und beiseite stellen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Anschließend im Ofen warmhalten.

Für die Orangen-Chili-Butter:

- ½ kleine rote Chilischote
- 3 Orange, Saft & Abrieb
- 40 g kalte Butter
- ½ EL Olivenöl

Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen und in möglichst dünne Streifen schneiden. Chilistreifen in Olivenöl anschwitzen, mit 100 ml Orangensaft ablöschen. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Topf vom Herd ziehen, kalte Butter nach und nach unterrühren und mit Orangenabrieb abschmecken.

Für die Korallenhippe:

- 1 TL Kürbispüree (von oben)
- 48 ml neutrales Öl
- 10 g Weizenmehl
- 1 Prise gemahlener Kurkuma

48 ml Wasser, Öl, Mehl und Kurkuma mit dem Stabmixer kurz durchmischen, bis eine homogene, klumpenfreie Masse entsteht. Optional noch das Kürbispüree einmischen. Flüssigkeit mit einer Kelle o.ä. in die Mitte einer heißen Pfanne gießen. Die Flüssigkeit so lange braten lassen, bis kein Wasser mehr spritzt. Chips vorsichtig lösen und auf einem vorbereiteten Küchenpapier platzieren, um diese zu entfetten und auskühlen zu lassen.

Für den Haselnuss-Crunch:

- 20 g Haselnüsse
- 1 EL Ahornsirup

Haselnüsse hacken, in einer Pfanne anrösten und mit Ahornsirup ablöschen.

Für die Garnitur:

- 2 Jakobsmuschelschalen

Gewölbte Schalenhälfte aufheben und gründlich säubern.

Kürbisgemüse in die gesäuberten Muschelschalen verteilen, je eine Jakobsmuschel draufsetzen, Orangen-Chili-Butter über Muscheln und Gemüse verteilen und mit Haselnuss-Crunch, Korallenhippe und Orangenabrieb servieren.



Laut WWF sind **Jakobsmuscheln** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Januar 2026):

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



Sigrid Lang

Gebratener Skrei auf Erbsenpüree mit Beurre blanc und Kräuter-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für den gebratenen Skrei:

2 Skreifilets mit Haut, à 100 g
 ½ Zitrone, Saft
 30 g Butter
 50 ml neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fischfilets trocken tupfen und auf der Fleischseite leicht salzen, fein mit Pfeffer würzen. Pflanzenöl und Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und langsam knusprig braten. Kurz wenden und den Fisch mit dem heißen Bratfett wiederholt arrosieren, bis er glasig und saftig ist. Skrei mit einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln.

Für das Erbsenpüree

250 g grüne, tiefgefrohlte Erbsen
 1 Schalotte
 ½ Zitrone, Abrieb
 200 ml Sahne
 50 g Butter
 50 ml Weißwein
 1 Zweig Minze
 Muskatnuss, zum Reiben
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Mit Wein ablöschen, Sahne zugeben und bei mittlerer Hitze auf etwa die Hälfte reduzieren. Zitronenabrieb, eine Prise Muskatnuss sowie Minze zugeben und kurz ziehen lassen, anschließend die Minze entfernen. Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten garen, abgießen und sofort in die reduzierte Sahnesauce geben. Alles fein pürieren und durch ein Sieb streichen, um eine besonders cremige Konsistenz zu erhalten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und bis zum Servieren warm halten.

Für die Beurre blanc:

1 kleine Stange Lauch
 3 Schalotten
 1 Limette, Abrieb
 150 g Crème fraîche
 150 g Butter
 375 ml Weißwein
 150 ml weißer Portwein
 1 Msp. Piment d'Espelette
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen. Schalotten und Lauch fein schneiden und in 50 g Butter bei milder Hitze glasig anschwitzen, ohne Farbe nehmen zu lassen. Mit Weißwein und weißem Portwein ablöschen und die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Crème fraîche zugeben und erneut um die Hälfte reduzieren. Limettenabrieb einstreuen. Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Beurre blanc bei sehr geringer Hitze mit den restlichen 100 g kalter Butter schaumig montieren. Mit Piment d'Espelette, einer Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kräuteröl:

2 Zweige glatte Petersilie
 5-6 Halme Dill
 2 Zweige Estragon
 100 ml Rapsöl
 Salz, aus der Mühle

Öl auf etwa 70 °C erwärmen. Kräuter abbrausen, grob zupfen, zum Öl geben und alles fein mixen. Anschließend durch ein sehr feines Sieb (oder Passiertuch) langsam abtropfen lassen.

Für die Garnitur: Friséesalat fein zupfen. Gericht mit Erbsenkresse und Frisée garnieren.
½ Beet Erbsensprossen
2 Blätter Friséesalat

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Skrei (Winterkabeljau)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Grundschleppnetze)
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA) (Wildfang)



Matthias Ewert

Tom Kha Gai mit knusprigem Garnelen-Spieß

Zutaten für zwei Personen

Für die Tom Kha Gai:

200 g Hähnchenbrust, ohne Haut
3 braune Champignons
5 Kirschtomaten
1-2 frische Bird-Eye-Chilischote
2 Schalotten
1 Knolle Galgant
½ Limette, Saft
250 ml Kokosmilch
2 EL Fischsauce
3 Kaffirlimettenblätter
2 Stängel Zitronengras
1 Prise Palmzucker
1 TL Salz

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Zitronengras an der Wurzel flachklopfen und halbieren. Galgant fächern, aber nicht durchschneiden. Kirschtomaten halbieren, Champignons vierteln. Schalotten abziehen und fein würfeln. Korianderblätter zupfen. Chilischote in feine Ringe schneiden.

200 ml Wasser, Zitronengras, Galgant und Schalottenwürfel in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Hähnchen, Kokosmilch, Salz, Fischsauce und Palmzucker hinzufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Kirschtomaten und Champignons zugeben und weiterkochen. Kurz vor dem Servieren Kaffirlimettenblätter, den Saft der halben Limette und die Chiliringe hinzufügen. Vor dem Servieren Zitronengras, Galgant und Kaffirlimettenblätter entfernen.

Für den knusprigen Garnelen-Spieß:

2 Black Tiger Riesengarnelen
1 Ei
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
100 g Instantmehl
100 g Panko
2 EL grüne Reisflakes
2 Stangen Zitronengras

Garnelen, falls noch nicht geschält, von der Schale befreien, den Darm entfernen und auf Spieße stecken.

Drei tiefe Teller bereitstellen: einen mit Instantmehl, einen mit verquirltem Ei und einen dritten mit einer Mischung aus Panko und Reisflakes. Garnelen zunächst im Mehl, dann im Ei und anschließend in der Panko-Reisflakes-Mischung wenden. Anschließend in reichlich Pflanzenöl bei 190 °C goldbraun ausbacken.

Für die Garnitur:

1-2 frische Bird-Eye-Chilischote
1 Limette, Spalten
10 Zweige Koriander

Chilischote in feine Ringe schneiden. Limette in Spalten schneiden. Korianderblättchen abzupfen. Einige Blättchen über die Suppe geben. Chili, Limette und Korianderblättchen separat in Schälchen anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind tropische **Garnelen**, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Februar 2026*):

- 1. Wahl: Vietnam (Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnelen (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie)