

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. Februar 2026** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Kerim Kissing

Çiğ börek mit Cacık: Teigtaschen mit kalter Gurken-Joghurt-Suppe

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei
 300 g Mehl, Typ 405 + Mehl, für die
 Arbeitsfläche
 Salz, aus der Mühle

In einer großen Schüssel den Teig vorbereiten. Dafür das Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb, Salz und ca. 150 ml lauwarmes Wasser vermengen. Mehl nach und nach dazugeben, bis eine festere Masse entsteht. Teig in 4-5 kugelförmige Portionen aufteilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz lang und dünn ausrollen.

Für die Füllung:

250 g Rinderhackfleisch
 1 große Tomate
 1 mittelgroße Zwiebel
 ½ Bund Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und reiben. Tomate halbieren und reiben. Petersilie hacken.

Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben. Die geriebene Zwiebel, die geriebene Tomate und die Petersilie dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

Für die Fertigstellung:

Neutrales Öl, zum Anbraten

Aus dem ausgerollten Teig Kreise ausstechen. Jeweils ca. 2 EL Hackfleischmasse auf den Kreis geben und dabei einen kleinen Rand freilassen. Die leere Teighälfte über die Füllung klappen, sodass ein Halbmond entsteht. Den Rand mit den Fingern gut andrücken. Danach mit einer Gabel rundherum festdrücken oder den Rand leicht eindrehen, damit er beim Ausbacken sicher geschlossen bleibt.

Eine Pfanne mit reichlich Öl erhitzen und die Teigtaschen ca. 2 Minuten im heißen Fett ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Suppe:

3 kleine Snackgurken
 450 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
 Salz, aus der Mühle

Gurken schälen, klein hacken und in eine Schüssel geben. Joghurt und kaltes Wasser nach und nach dazugeben. Mit Salz würzen und mit einem Schneebesen schaumig rühren. Anschließend für ca. 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Für die Garnitur:

2 essbare Blüten

Essbare Blüten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa-Marie Hack

Garnelen-Frischkäse-Türmchen mit Avocado und panierten Garnelen

Zutaten für zwei Personen

Für den Boden:

300 g Babyspinat
400 g Salz-Cracker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Babyspinat, die Cracker, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und fein zerkleinern.

Für das Türmchen:

6 küchenfertige Riesengarnelen,
geschält und entdarnt
2 Snackgurken
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 Chilischoten
2 Limetten, Saft & Abrieb
400 g Frischkäse
50 g Butter
2 EL Fischsauce
2 EL Teriyakisauce
2 EL dunkle Misopaste
Neutrales Öl, zum Anbraten
¼ Bund Schnittlauch
¼ Bund Liebstöckel
¼ Bund Glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Riesengarnelen putzen und entdarmen. Zwei Garnelen zur Seite legen. Die restlichen Garnelen in einer heißen Pfanne mit Öl und einer Flocke Butter kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Fischsauce würzen. Beiseitestellen und abkühlen lassen

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Snackgurken ebenfalls fein würfeln. Kräuter fein hacken und mit Frischkäse, Schalotten, Knoblauch und den Gurken in eine Schüssel geben. Die abgekühlten, gebratenen Garnelen fein würfeln und mit in die Schüssel geben. Limettensaft auspressen und Limettenschale abreiben. Beides in die Schüssel geben. Chilischoten fein würfeln und auch in die Schüssel geben. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Fischsauce, Teriyakisauce und Misopaste vermengen und abschmecken.

Für die Garnelle:

2 Garnelen, von oben
Neutrales Öl, zum Frittieren
100 g Mehl
Panko, zum Panieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fritteuse auf etwa 190 Grad vorheizen.

Mehl mit etwas Wasser zu einer Paste vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen durch die Paste ziehen und in Panko wenden. Garnelen in der Fritteuse für ca. 2 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Fertigstellung:

1-2 kleine Avocados

Ca. EL von der Spinat-Cracker-Masse in einen Anrichtering füllen und festdrücken. Garnelen-Frischkäsemasse obendrauf geben und festdrücken. Avocado schälen und Kern entfernen. Avocado dünn aufschneiden, sodass man sie auffächern kann. Auf das Türmchen legen. Frittierte Garnelen neben dem Türmchen drapieren.

Für die Garnitur:

½ Limette, Abrieb
2-4 essbare Blüten

Limettenschale abreiben und als Garnitur verwenden. Blüten ebenfalls als Garnitur verwenden.

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)



Christian Gebhardt

Gebratene Entenleber auf Blattspinat mit Apfel-Thymian-Kompott und gebratenem Kräuterseitling

Zutaten für zwei Personen

Für die Entenleber:

2 küchenfertige Entenleber à 50 g
200 ml kalte Buttermilch
1 EL Butterschmalz
50 ml roter Portwein
Doppelgriffiges Mehl, zum Mehlieren
2 Lorbeerblätter
½ TL gemahlener Zimt
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Entenleber von Häuten und Sehnen befreien. In die eiskalte Buttermilch etwas Zimt und zerbröselte Lorbeerblätter geben. Die Entenleber hinzugeben und ca. 15 Minuten marinieren. Anschließend die Leber herausnehmen, trockentupfen und im Mehl wenden.

Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Leber 2-3 Minuten von jeder Seite anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Bratensaft mit etwas Portwein einreduzieren und die Leber beim Anrichten damit nappieren.

Für den Spinat:

200 g Blattspinat
1 Frühlingszwiebel
1 TL Butter
1 EL Olivenöl
1 TL Zitronenöl
2 EL Pinienkerne
3-4 Pimentkörner
1 Prise Zucker
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Blattspinat waschen. Grobe Stiele entfernen. Spinat in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Lauchzwiebel putzen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Pimentkörner ganz leicht andrücken.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Pinienkerne und Pimentkörner ganz leicht anrösten. Pimentkörner entfernen, das Olivenöl, die Butter und die Lauchzwiebeln zugeben und leicht andünsten. Den Blattspinat und eine Prise Zucker zugeben und soweit dünsten bis nahezu alle Flüssigkeit verdampft ist. Alles mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Zitronenöl abschmecken. Warmhalten.

Für das Kompott:

1 Boskop-Apfel
½ Zitrone, Saft
½ Orange, Abrieb
1 TL Butter
½ TL Zitronenöl
1 EL flüssiger Honig
2 Zweige Thymian
½ TL gemahlener Zimt
6 grüne Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle

Apfel schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und die Apfelstücke bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Zitronensaft auspressen. Zitronensaft und etwas Wasser zu den Apfelstücken geben und 8-10 Minuten köcheln lassen. Grünen Pfeffer im Mörser zerkleinern. Thymianblätter und Honig hinzugeben. Kompott mit grünem Pfeffer, Salz, Zimt, Zitronenöl und etwas Orangenabrieb abschmecken. Mit Thymian garnieren.

Für die gebratenen Kräuterseitlinge:

2 mittelgroße Kräuterseitlinge
1 TL Zitronenöl
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuterseitlinge halbieren, kreuzweise am Stiel einschneiden und mit etwas Zitronenöl einreiben. 5-10 Minuten ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer mild würzen und in einer Pfanne 6-8 Minuten auf der Stielseite anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Annette Weiler

Pastarose mit Ricotta-Spinat-Füllung und Tomatensauce

Zutaten für zwei Personen

Für den Pastateig:

1 Ei
1 EL Olivenöl
100 g doppelgriffiges Spätzlemehl
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 10 Minuten an einem kalten Ort ruhen lassen. Pastateig auswalzen. Falls nötig, die Teigplatten leicht mit Mehl bestäuben, damit sie nicht kleben. Zum Weiterverarbeiten die Teigplatten auf zwei Stücke à 8×50 cm zuschneiden.

Für die Füllung:

150 g Babyspinat
1 Knoblauchzehe
150 g Ricotta
50 g Parmesan
1 Ei
1 EL Pinienkerne
1 Prise Chilipulver
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1 EL Parmesan fein reiben. Pinienkerne in einer Pfanne leicht rösten und anschließend grob hacken. Spinat gründlich waschen, trockenschleudern und fein hacken. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Knoblauch abziehen, reiben und zusammen mit Spinat, Pinienkernen, Parmesan, einem Eigelb und Ricotta zu einer homogenen Füllung vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Muskatnuss abschmecken.

Jeweils einen Streifen der Füllung auf den Teigplatten verteilen. Die Ränder frei lassen, diese mit etwas Wasser bepinseln und den Teig dann vorsichtig zuklappen. Die Ränder fest verschließen und überschüssigen Teig mit einem Teigrädchen sauber abschneiden. Den gefüllten Teigstreifen zu Rosen aufwickeln und von allen Seiten leicht mit Mehl bestäuben. In kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen, bis sie al dente sind.

Für die Tomatensauce:

3 Fleischtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Schuss trockener Rotwein
1 EL Zitronenöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, reiben und in Zitronenöl andünsten. Fleischtomaten häuten, klein schneiden und zu dem Zitronenöl geben und einkochen lassen. Mit einer Prise Zucker, Salz und Rotwein abschmecken.

Für die Garnitur:

4 Spinatblätter
Parmesan, von oben
1 EL Pinienkerne

Spinatblätter als Garnitur verwenden. Parmesan hobeln. Pinienkerne rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ingrid Puchegger

Gratiniertes Gemüse-Türmchen mit Tomatensauce und Kartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse-Türmchen:

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 100 g Ziegenkäserolle
- 1 EL Ziegenfrischkäse
- 1 EL dunkler Honig
- Olivensöl, zum Anbraten
- ¼ Bund Minze
- Zucker, zum Abschmecken
- Cayennepfeffer, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aubergine und Zucchini in 0,5 mm Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischote klein schneiden. Minze hacken. Das Gemüse mit Knoblauch, Minze, Salz, Chili, Cayennepfeffer und weißen Pfeffer würzen. Gemüse als Türmchen anrichten und Aubergine und Zucchini abwechselnd schichten. Dazwischen eine dünne Schicht Ziegenfrischkäse aufstreichen. Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden und auf das Türmchen setzen. Mit Honig beträufeln und im heißen Ofen gratinieren.

Für die Tomatensauce:

- 200 g stückige Tomaten, aus der Dose
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rotwein
- 1 EL dunkler Balsamicoessig
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- Zucker, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Schalotten abziehen und hacken. Beides in einer Pfanne mit Öl anbraten. Mit Balsamico ablöschen. Mit Rotwein und Tomaten aus der Dose aufgießen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kartoffelpüree:

- 4 mehligkochende Kartoffel
- 40 g Butter
- 125 ml Sahne
- 100 ml Milch
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen, vierteln und in Salzwasser weichkochen. Anschließend abseihen und ausdampfen lassen. Milch erwärmen und Butter darin schmelzen. Kartoffeln mixen, würzen und Butter-Milch-Gemisch dazu rühren. Sahne schlagen und unterheben.

Für die Garnitur:

- 1 EL Ziegenfrischkäse
- 1 EL Pinienkerne
- 2 Zweige Minze

Minze hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Pinienkerne und Minze über das Gericht geben. Etwas Ziegenfrischkäse auf die Tomatensauce geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.