

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 11. Juni 2026 ▪
ChampionsWeek ▪ "Warenkorb" mit Zora Klipp

1. Lachsfilet mit Haut
2. Frühkartoffeln
3. Kohlrabi
4. Junge Möhren
5. Fenchel
6. Frische Johannisbeeren
7. Roggenbrot
8. Saure Sahne
9. Anisée
10. Ganze Pekannüsse
11. Kardamomkapseln
12. Dill

Basics

Schalotten	Zwiebeln (rot/weiß)	Knoblauch
Ingwer	Zitrone Limette Orange	Eier
Butter	Sahne	Milch
Parmesan	Mehl	Stärke
Rotwein	Weißwein	Weißweinessig
Honig	Senf	Gemüse- und Fleischfond
Olivenöl	Neutrales Öl	Tomatenmark
Muskatnuss	Lorbeer	Thymian
Rosmarin	Petersilie	Chili, aus der Mühle
Zucker	Salz	Schwarzer Pfeffer



Andrej Weger

Sanft gegarter Lachs mit Fenchel-Kohlrabi-Gemüse, Johannisbeer-Dill-Creme und Roggenbrot-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für den sanft gegarten Lachs:

2 Lachsfilets, mit Haut
1 Zitrone, Saft
70 g Butter
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsfilet auf der Hautseite anbraten für 2-3 Minuten. Ein Teil der Butter in die Pfanne geben und den Lachs damit arrosieren (Butter über den Lachs gießen). Nach 2-3 Minuten aus der Pfanne holen und paar Minuten ruhen lassen.

Für das Fenchel-Kohlrabi-Gemüse:

1 Fenchelknolle mit Grün
1 Kohlrabi
1 Zitrone, Saft
30 g Butter
3-4 TL Aniséé
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel vierteln und den Strunk herausschneiden. Danach in Streifen herunterschneiden und das Fenchelgrün zur Seite legen. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Öl in einen Topf geben und das Gemüse für ein paar Minuten anschwitzen. Mit Aniséé ablöschen und verkochen lassen. Butter dazugeben, mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für die Johannisbeer-Dill-Creme:

200 g frische Johannisbeeren
1 Zitrone, Abrieb & Saft
100 g Saure Sahne
1-2 Zweige Dill
1-2 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Johannisbeeren in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixer pürieren. Das Johannisbeerpüree durch ein Sieb streichen. Saure Sahne in eine Schüssel geben mit dem Johannisbeerpüree vermengen. Dill fein hacken und zur Creme geben. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die Roggenbrot-Croûtons:

1-2 Scheiben Roggenbrot
1 Knoblauchzehe
40 g Butter
2 Zweige Thymian

Roggenbrot in kleine Würfel schneiden. Pfanne erhitzen und die Würfel anbraten. Sobald die Würfel knusprig werden, Butter, Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben und alles durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs (pazifischer)** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 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)



Marcel Schwetschenau

Auf der Haut gebratener Lachs mit Roggenbrot-Pekannuss-Crumble, Anisée-Beurre-blanc, Karotten-Kohlrabi-Julienne, sautiertem Fenchel und Johannisbeer-Chutney

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150-200 g, mit Haut
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
Öl, zum Braten
5 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachs waschen, trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und auf der Hautseite bei mittelhoher Temperatur braten. Wenn der Fisch aus seitlicher Betrachtung nach oben zur Hälfte gegart ist, eine Flocke Butter, den Thymian und eine angedrückte Knoblauchzehe in die Pfanne geben, den Herd ausschalten und den Fisch wenden, sodass er bei Restwärme garzieht. Mit der aromatisierten Butter arrosieren. Nun mit etwas Pfeffer würzen. Das Ziel ist eine Kerntemperatur von circa 55-57°C.

Für den Crumble:

2 Scheiben Roggenbrot
40 g Pekannüsse
2 EL Butter
3 Zweige Dill
1 Zweige Petersilie
Salz, aus der Mühle

Brotscheiben von der Rinde befreien, die Pekannüsse hacken.

Beides mit Butter und einer Prise Salz im Ofen unter gelegentlichem Wenden knusprig backen.

Dill und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und unter die lauwarme Mischung ziehen.

Für die Beurre blanc:

1 Schalotte
200 g eiskalte Butter
200 ml Weißwein
50 ml Weißweinessig
20 ml Anisée
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
1 Lorbeerblatt
3 Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle

Butter in Würfel schneiden und kaltstellen.

Schalotte abziehen, würfeln und in einem Topf in etwas Öl glasig schwitzen. Dann mit Weißwein und Essig ablöschen, Lorbeer und Pfefferkörner hinzugeben und auf 3-4 Esslöffel Reduktion einkochen lassen. Zum Schluss den Anisée hinzufügen, diesen kurz mitaufkochen lassen und dann die Temperatur stark reduzieren. Die Flüssigkeit in einen anderen Topf seihen. Dann die eiskalten Butterwürfel nach und nach mit einem Schneebesen in die Reduktion montieren, bis eine sämige Beurre blanc entstanden ist.

Für die Julienne:

1 Kohlrabi
2 Möhren
1 EL Butter
100 ml Gemüsefond
4-6 Kardamomkapseln
Salz, aus der Mühle

Kohlrabi und Möhren schälen und in lange Julienne schneiden. Diese sollten in etwa dieselbe Länge haben. Kardamom aus den Kapseln lösen und die Samen im Mörser zermahlen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Julienne unter Wenden scharf anbraten. Dann mit Gemüsefond auffüllen und bissfest garen. Mit Kardamom und Salz abschmecken und aus der Pfanne nehmen.

Für den Fenchel:

1 Knolle Fenchel
Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Fenchel putzen und in dünne Scheiben hobeln. Diese bei hoher Hitze kurz in der Pfanne schwenken, in der zuvor die Julienne zubereitet wurden. Solange schwenken, bis der Fenchel gar ist.

Für das Chutney:
1 Schalotte
5 EL frische Johannisbeeren
1 Orange, Saft & Abrieb
20 ml Weißweinessig
1 EL Zucker
Chili, aus der Mühle
1 Prise Salz

Schalotte abziehen und fein würfeln. Zucker im Topf karamellisieren, die Schalotte hinzugeben und leicht anbraten, mit Orangensaft und Essig ablöschen und dann 2/3 der Johannisbeeren hinzufügen. Zu einem dickflüssigen Kompott einreduzieren lassen und mit Salz, Chili und Orangenabrieb abschmecken. 2 Minuten vor Ende der Kochzeit das verbliebene Drittel Johannisbeeren untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs (pazifischer)** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 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)



Tina Konietzka

Zweierlei von der Möhre mit Kardamom-Creme, roh mariniertem Fenchel, gerösteten Roggenbröseln, Johannisbeer-Gel und karamellisierten Pekannüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den Karottenkuchen:

6 junge Möhren
1 Orange, Abrieb & Saft
4 Eier
120 g Butter
1 TL Honig
3-4 EL Pekannüsse
200 g Mehl
100 g Stärke
150 g Zucker
1 Prise Salz

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter in einen Topf geben und schmelzen. Möhren schälen und fein reiben. Pekannüsse hacken. Orange heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und 1-2 TL Saft auspressen. Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz aufschlagen. Das Eigelb mit Zucker und Honig cremig aufschlagen, bis eine helle, luftige Masse entsteht. Geschmolzene Butter langsam unterrühren, dann Möhren, Nüsse, Orangenabrieb und ein wenig Orangensaft zufügen. Mehl, Stärke und eine Prise Salz unterheben. Dann das Eiweiß vorsichtig unter die Masse ziehen, sodass möglichst viel Luft erhalten bleibt.

Kuchenform mit etwas Butter einfetten. Teig einfüllen und bei 180 °C etwa 20-25 Minuten backen, bis der Kuchen goldbraun und saftig ist. Danach vollständig auskühlen lassen und in Form schneiden oder ausstechen.

Für die karamellierte Möhren:

3 junge Möhren
1 Orange, Saft
2 EL Butter
1 TL Honig
1-2 Zweige Thymian
1 EL Zucker
1 Prise Salz

Möhren schälen und etwas in Form schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Möhren darin sanft anschwitzen. Honig und Zucker zugeben und kurz karamellisieren. Dann mit Orangensaft und etwas Wasser ablöschen und die Möhren in dem Sud langsam weich garen. Die Flüssigkeit sollte zu einer glänzenden Glasur eingekocht werden. Mit Salz und etwas Thymian abschmecken. Möhren vor dem Servieren in Zucker wälzen und abflämmen.

Für die Johannisbeeren:

300 g frische Johannisbeeren
1 Zitrone, Saft
300 g Zucker
2 EL Stärke

Zucker fein mixen, sodass Puderzucker entstehen. Die Hälfte der Johannisbeeren leicht damit bestäuben und vorsichtig vermengen, sodass sie frisch und glänzend bleiben.

Die andere Hälfte Beeren mit Zucker und etwas Zitronensaft aufkochen. Sobald die Beeren aufplatzen, mit wenig Stärke leicht binden. Die Konsistenz soll leicht dicklich sein, nicht zu fest. Anschließend kurz abkühlen lassen.

Für den marinierten Fenchel:

1 Fenchelknolle mit Grün
1 Orange, Abrieb & Saft
3 EL Anisée
1-2 Zweige Dill
1 Prise Zucker
1 Prise Salz

Fenchel putzen und fein hobeln. Grün für Garnitur beiseitelegen.

Orangensaft, -abrieb, Anisée, Salz und etwas Zucker zu einer Marinade verrühren. Fenchel zugeben, gut vermengen und etwa 10–15 Minuten ziehen lassen, sodass er weich wird, aber noch Frische und Biss behält. Kurz vor dem Anrichten fein gehackten Dill unterheben.

Für die Roggenbrot-Brösel: Roggenbrot fein zerbröseln. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brösel darin langsam knusprig rösten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Zum Schluss mit einer Prise Salz abschmecken und auskühlen lassen.
4-5 Scheiben Roggenbrot
2 EL Butter
6 TL Zucker
1 Prise Salz

Für die karamellisierten Pekannüsse: Zucker in einer Pfanne langsam schmelzen, bis ein goldener Karamell entsteht. Pekannüsse zugeben und schwenken, sodass sie vollständig überzogen sind. Butter zugeben und erneut schwenken. Anschließend die Nüsse auf Backpapier geben und auskühlen lassen.
100 g Pekannüsse
1-2 EL Butter
4 EL Zucker

Für die Kardamom-Creme: Kardamom aus Kapseln befreien und fein mahlen. Sahne steif schlagen. Separat die saure Sahne mit Zucker und Kardamom glattrühren. Dann die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben, sodass eine luftige, aromatische Creme entsteht. Kühl lagern bis zum Anrichten.
200 ml Sahne
8 EL saure Sahne
4-6 Kardamomkapseln
2 EL Zucker

Für die Garnitur: Gericht mit Fenchelgrün, Orangenabrieb und Dill garnieren.
Fenchelgrün, von oben
½ Orange, Abrieb
1-2 Zweige Dill

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.