

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. März 2026** ▪
Tagesmotto „Hot & Spicy“ mit Johann Lafer



Philipp Hofmann

Chili con carne mit Schmand-Topping und selbstgemachten Tortilla-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für das Chili con carne:

500 g gemischtes Hackfleisch
 2 rote Spitzpaprika
 250 g Kidneybohnen, aus der Dose
 140 g Mais, aus der Dose
 200 g gehackte Tomaten, aus der Dose
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 frische rote Chilischote
 20 g edelbitter Schokolade, 85% Kakao
 2 EL Tomatenmark
 200 ml Gemüsefond
 1,5 EL Chiliöl
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1,5 TL edelsüßes Paprikapulver
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 ½ TL Chipotle-Chili-Flocken
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Das Chiliöl in einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch kräftig anbraten, bis es Farbe genommen hat, leicht salzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und zusammen mit dem Fleisch glasig anbraten. Paprika entkernen und würfeln, Chilischote in feine Ringe schneiden. Paprika, Chili und Tomatenmark zum Hackfleisch geben und kurz mitrösten. Kreuzkümmel, edelsüßes Paprikapulver, geräuchertes Paprikapulver, Chipotle-Chili-Flocken und eine Prise Zucker hinzufügen und verrühren. Die gehackten Tomaten und den Gemüsefond angießen, dann die Edelbitterschokolade untermischen. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die abgetropften Kidneybohnen und den Mais untermischen und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss das Chili con carne mit Salz, Pfeffer und nach Belieben frischer Chilischote abschmecken.

Für das Schmand-Topping:

½ Limette, Saft
 200 g Schmand
 5 Halme Schnittlauch
 1 Prise Zucker
 2 Prisen Salz

Limettensaft auspressen, Schnittlauch hacken. Alle Zutaten vermengen und als Topping auf das Chili geben und/oder als Zugabe reichen.

Für die Tortilla-Chips:

50 g Maismehl
 25 g Weizenmehl
 ½ EL Olivenöl
 ¼ TL Salz

Maismehl, Weizenmehl, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und vermengen. Etwa 100 ml heißes Wasser nach und nach hineingießen und die trockenen Zutaten verrühren. Immer wieder Wasser nachgießen und dann alles zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig sollte nicht zu trocken, aber auch nicht zu flüssig sein. Teig portionieren und auf einer bemehlten Unterlage mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Die Teigplatten zuerst in Streifen, dann in Quadrate und zum Schluss in Dreiecke schneiden. Diese bei 160 Grad ca. 2 Minuten im heißen Fett frittieren. Anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Frittierfett nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Im Anschluss noch etwas mit Salz würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sabine Barresi

Würzige Hackfleisch-Chili-Tacos mit Apfel-Avocado Salsa

Zutaten für zwei Personen

Für den Torillateig:

188 g Weizenmehl
 ½ TL Backpulver
 30 ml Pflanzenöl
 0,5 TL Salz

Das Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Öl und 80 ml warmes Wasser hinzufügen und mit einer Gabel verrühren, bis der Teig zusammenhält. Teig auf eine Arbeitsfläche geben und mit den Händen ca. 2-3 Minuten kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Teig zu einem Ball formen, in Folie einwickeln und 15 Minuten ruhen lassen. Teig in vier gleich große Stücke schneiden, abhängig davon, wie groß die Tortillas werden sollen. Jedes Teigstück mit etwas Mehl bestäuben, zu einer Kugel formen und mit der Handfläche flachdrücken. Nun die plattgedrückten Teigstücke nacheinander in die Tortillapresse geben oder optional mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Eine große Antihaf-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit etwas Öl bepinseln. Tortillas nacheinander jeweils 30 Sekunden pro Seite goldbraun und knusprig braten.

Für das Fleisch:

250 g Schweinehackfleisch
 1 Karotte
 ¼ rote Paprika
 250 ml passierte Tomaten
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 ½ grüne Chilischote
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 1 EL Butter
 1 ½ EL Chipotlepaste
 1 EL Apfelessig
 ½ Bund Koriander
 1 Lorbeerblatt
 1 TL gemahlene Kreuzkümmelsamen
 ¼ Zimtstange
 1 EL geräuchertes Paprikapulver
 ½ TL gemahlener Piment
 12 g heller, brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Karotte schälen. Zwiebel, Knoblauch und Karotte in feine Würfel schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken. Paprika entkernen und in Würfel schneiden. Zitronenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Koriander grob hacken. In einem großen Topf Butter bei schwacher Hitze schmelzen. Zwiebel, Karotte, Paprika, Lorbeerblatt, Kreuzkümmelsamen, Zimtstange und braunen Zucker hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten sanft dünsten, bis das Gemüse weich ist. Die Hitze erhöhen, das Schweinehackfleisch hinzufügen und unter Rühren anbraten, bis es leicht gebräunt ist.

Die Hälfte des gehackten Korianders zusammen mit Knoblauch, Chili, Chipotlepaste, geräuchertem Paprikapulver, Piment, Apfelessig und dem Zitronenabrieb in einen Mixer geben und fein mixen. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben, bis eine glatte Paste entsteht. Paste zum angebratenen Fleisch geben, die passierten Tomaten unterrühren und alles einmal aufkochen lassen. Hitze reduzieren und alles sanft köcheln lassen, bis die Flüssigkeit mindestens zur Hälfte reduziert ist und das Gericht eine dickliche Konsistenz bekommt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Zitronensaft und den restlichen gehackten Koriander unterheben.

Für Apfel-Avocado-Salsa: Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado grob würfeln. Apfel entkernen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und grob hacken. Chilischote entkernen und fein hacken. Koriander grob hacken und die Zitrone auspressen. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vorsichtig miteinander vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 1 Avocado
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ grüne Chilischote
- ½ Granny-Smith-Apfel
- 1 Zitrone, Saft
- 1 kl. Bund Koriander
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Manchego reiben.
25 g Manchego

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sigrid Lang

Jambalaya: Kreolische Reispfanne mit Chorizo, Hähnchen, Garnelen und Limetten-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Reispfanne:

75 g Langkornreis
75 g durchwachsener Speck
50 g pikante Chorizo
1 rote Paprika
2 Stangen Staudensellerie
10 Cherrytomaten
1 Bund Frühlingslauch
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 rote Chilischoten
300 ml Geflügelfond
1 TL Tomatenmark
1 Spritzer scharfe Chilisauc
2 EL weißer Essig
4 EL Pflanzenöl
½ Bund Thymian
3 Zweige Rosmarin
1 TL edelsüßes Paprika
1 TL brauner Zucker
1 Prise Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf höchster Grillstufe vorheizen.

Speck klein würfeln und die Chorizo in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika entkernen und würfeln, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln putzen und in Scheiben schneiden. Chilischote in feine Ringe und die Tomaten in Würfel schneiden.

Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Speck und Chorizo darin anbraten, das vorbereitete Gemüse kurz mitdünsten. Langkornreis untermischen und mit Geflügelfond und Tomatenmark ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer, Chilisauc und einem Spritzer Essig würzen. Thymian und Rosmarin in einem Kräutersäckchen dazugeben, abdecken und die Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Vor dem Servieren das Kräutersäckchen entfernen.

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenkeulen
2 EL Honig
2 EL neutrales Pflanzenöl
1 TL scharfes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Keulen entbeinen. Neutrales Pflanzenöl mit Paprikapulver vermengen und die Hähnchenkeulen mit Paprikaöl marinieren, auf die Jambalaya geben, mitgaren. Vorm Servieren das Hähnchen mit Paprikaöl und Honig bepinseln und unter dem Grill auf höchster Stufe rösten.

Für die Garnelen:

4 küchenfertige Garnelen
100 ml Krustentierfond
1,5 TL Chilisauc
Wermut, zum Ablöschen
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen mit etwas Olivenöl und Chilisauc marinieren und kurz in einer heißen Pfanne anbraten. Mit Krustentierfond und einem Schuss Wermut ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz ziehen lassen.

Für den Limetten-Joghurt:

200 g Joghurt, 3,8% Fett
½ Limette, Saft & Abrieb
2 EL Kokosflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

2 Zweige Rosmarin

Jambalaya auf tiefen Tellern anrichten und bei Bedarf noch etwas Brühe hinzufügen, sodass sie schön saftig bleibt. Darauf das zerkleinerte gegrillte Hähnchen und die Garnelen platzieren und alles mit frischem Rosmarin garnieren.



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)

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. März 2026** ▪
Zusatzgericht von Johann Lafer



Schüttel-Hühnchen mit Sweet-Chili-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für den das Schüttel-Hühnchen:

400 g kleine Hühnerkeulen, mit Knochen
 200 ml neutrales Pflanzenöl, zum Ausbacken
 2 EL Mehl
 1 EL Speisestärke
 ½ TL Chiliflocken
 ¼ TL gemahlener Chili
 ½ TL getrockneter Rosmarin
 ½ TL getrockneter Thymian
 Salz, aus der Mühle

Die Hühnerkeulen mit einem Schmetterlingsschnitt vorsichtig vom Knochen lösen, damit sie gleichmäßig garen. Alle trockenen Zutaten in eine Papiertüte/Gefrierbeutel geben, die Hühnerkeulen hinzufügen und alles kräftig durchschütteln, bis das Fleisch gleichmäßig bedeckt ist. Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen und die Hühnerkeulen darin goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz würzen.

Für die Sweet-Chili-Sauce:

2 Schalotten
 1 Knoblauchzehen
 10 g Ingwer
 1 Chilischoten
 ½ Limette, Abrieb & Saft
 1 EL Honig
 75 ml Orangensaft
 25 ml Reissessig oder Weißweinessig
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 ½ Bund Korianderstängel
 Salz, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Ingwer fein reiben, die Chilischote in feine Ringe schneiden. Pflanzenöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili darin langsam und farblos anschwitzen. Honig zugeben und unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Limettenabrieb einrühren, dann mit Orangensaft und Essig ablöschen. Korianderstängel hinzufügen und die Sauce bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten sanft einkochen lassen, bis sie leicht sirupartig wird. Zum Schluss die Korianderstängel entfernen, nach Geschmack Limettensaft unterrühren und die Sauce mit Salz abschmecken. Wer es besonders fein mag, kann die Sauce am Ende kurz pürieren oder durch ein Sieb streichen.

Für die Garnitur:

1 Handvoll Rucola oder Koriander
 1-2 Chilischoten

Chili, Rucola und/oder Koriander als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten.