

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. Oktober 2026** ▪
Leibgericht mit Zora Klipp



Hannes Hilbrecht

Schwarzbier-Schokoladen-Chili-con-carne mit Chorizo, Koriander-Limetten-Joghurt und Kumato-Tomaten-Topping

Zutaten für zwei Personen

Für das Chili con carne:

250 g Rinderhackfleisch
 100 g Chorizo picante
 1 rote Zwiebel
 1 weiße Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 orange Paprikaschote
 400 g San-Marzano-Tomaten, aus der Dose
 125 g schwarze Bohnen, aus der Dose
 125 g Kidneybohnen, aus der Dose
 1 Limette, Saft
 1 EL Tomatenmark
 150 ml Schwarzbier + 150 ml Schwarzbier zum Nachschmecken
 Olivenöl, zum Braten
 Honig, zum Abschmecken
 15 g Zartbitterschokolade, 81 % Kakaoanteil
 1 Zweig Rosmarin
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 1–2 TL geräuchertes Paprikapulver
 1–2 TL gerösteter Knoblauch
 ½ TL Chipotle-Pulver
 ½ TL Oregano, möglichst mexikanischer
 1 Prise gemahlener Bockshornklee
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Kumato-Topping:

3–4 Kumato-Tomaten
 1 EL Reisessig
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Von der Chorizo einige Scheiben herunterschneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Chorizo würfeln und in wenig Olivenöl auslassen, bis das rote Paprikafett austritt; dann Chorizo herausnehmen.

Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chipotle-Pulver, Oregano und Bockshornklee kurz im Chorizo-Fett anrösten. Rinderhackfleisch flach in die heiße Pfanne geben und kräftig braun anrösten, dabei wenig rühren. Tomatenmark hinzugeben und 1–2 Minuten mitrösten. Nach und nach mit Schwarzbier ablöschen. Jeden Schuss vollständig einkochen lassen. Chorizo wieder dazugeben.

Rote und weiße Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein hacken. Einen zweiten Topf mit Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und glasig anschwitzen. Paprika und Tomaten in kleine Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und mitbraten. Wenn das Gemüse weich ist, alles fein pürieren. Paprika-Tomatenmasse zur Hackfleisch-Chorizo-Mischung geben. Schwarze Bohnen und Kidneybohnen abtropfen lassen. Abgetropfte Bohnen dazugeben und auf niedriger Hitze sanft köcheln lassen. Ggf. Rosmarin hineingeben; vor dem Servieren herausnehmen.

Schokolade klein hacken und in den letzten Minuten bei reduzierter Hitze in das Chili-con-carne geben. Mit restlichem Schwarzbier verfeinern und mit einem Spritzer Limettensaft, Honig, geröstetem Knoblauch, Salz und Pfeffer final abschmecken.

Kumato-Tomaten waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Reisessig, Salz und Pfeffer marinieren. Vor dem Anrichten die überschüssige Flüssigkeit abgießen, um das Chili nicht zu verwässern.

Für den Limetten-Koriander-Joghurt:

1 Tomate
200 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
1 Limette, Saft & Abrieb
1 TL Honig
½ Bund Koriander
Salz, aus der Mühle

Tomate einfrieren. Limette heiß waschen und die Schale fein abreiben, dann halbieren und etwas Limettensaft auspressen. Griechischen Joghurt mit Honig und Limettenabrieb vermengen. Koriander abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Koriander unter den Joghurt heben – nicht pürieren, sonst wird der Joghurt zu dünn. Joghurt kühl stellen. Kurz vor dem Servieren mit Salz und etwas Limettensaft abschmecken. Tomate aus dem Tiefkühlfach nehmen und über den Joghurt reiben.

Für die Garnitur:

Chorizoscheiben, von oben
1 Lauchzwiebel
15 g Zartbitterschokolade, 81 %
Kakaoanteil

Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Chorizoscheiben darin knusprig ausbraten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Schokolade reiben. Chili con carne mit Chorizo, Lauchzwiebeln und Schokolade garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ellen Stautmeister

Scherennudeln mit Kichererbsen-Puttanesca, Chili-Öl und Trauben-Fenchel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Scherennudeln:

300 g Mehl, Type 00

Salz, aus der Mühle

Einen großen Kochtopf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

150 ml Wasser mit Mehl und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Nudelteig mit einer Schere in kleine Stücke schneiden. Die Teigstücke direkt in das kochende Wasser geben und 2-4 Minuten kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Anschließend die Nudeln mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, direkt zur Sauce geben und gut miteinander vermengen.

Für die Sauce:

125 g Kirschtomaten

200 g Kichererbsen, aus der Dose

60–65 g grüne, entsteinte Nocellara-Oliven

1½ EL kleine Kapern in Lake

3 Knoblauchzehen

1 Zitrone, Abrieb

ca. 250 ml Gemüsefond

½ EL Tomatenmark

50 ml Olivenöl

20 g glatte Petersilie

1 TL geräuchertes, scharfes

Paprikapulver

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

¾ TL Kümmelsamen

1 TL Zucker

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und mit der flachen Seite eines Messers leicht andrücken. Kichererbsen abspülen und sehr gut trocken tupfen.

Olivenöl in einer großen, hohen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Kichererbsen, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Tomatenmark und eine kleine Prise Salz hineingeben. Bei mittlerer bis hoher Hitze 10–12 Minuten braten und regelmäßig umrühren, bis die Kichererbsen leicht knusprig sind.

Oliven halbieren. Petersilie grob hacken und mit Zitronenabrieb, Kapern und Oliven vermischen. Etwa zwei Drittel dieser Mischung mit den Kirschtomaten und Zucker zu den Kichererbsen geben. Alles weitere 2 Minuten anbraten. Gemüsefond angießen und kurz aufkochen lassen. Die frisch zubereitete Pasta in die Sauce geben. Bei Bedarf etwas zusätzliches Wasser angießen.

Zum Schluss die restliche Petersilien-Kapern-Oliven-Mischung unterheben und die Pasta mit schwarzem Pfeffer abschmecken. Mit etwas Olivenöl verfeinern.

Für das Chili-Öl:

1 Chilischote

75 ml Olivenöl

Öl erhitzen. Chilischote in schmale Scheiben schneiden, mit dem heißen Öl übergießen und für solange wie möglich ziehen lassen.

Für den Salat:

80 g Pflücksalat
½ kleiner Fenchel
100 g rote kernlose Trauben
1 Zitrone, Saft
2 EL Olivenöl
1 TL weißer Balsamicoessig
½ TL Ahornsirup
25 g geschälte Pistazien
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Trauben halbieren und in einer sehr heißen Pfanne mit wenig Olivenöl 2-3 Minuten anrösten, bis sie leicht karamellisieren. Mit einem kleinen Spritzer Balsamicoessig abschmecken.

Salat waschen und trockenschleudern. Ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Fenchel putzen und sehr fein hobeln. Pistazien grob hacken. 1 Esslöffel Zitronensaft, restliches Öl und Essig sowie Ahornsirup zu einem cremigen Dressing mixen. Pflücksalat und Fenchel mit dem Dressing vorsichtig vermengen. Die warmen Trauben darauf verteilen und mit den gehackten Pistazien bestreuen.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb
3-4 Zweige Petersilie

Petersilienblätter abzupfen, waschen und gut trocken tupfen. Anschließend fein hacken und mit Zitronenabrieb über das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kevin Reißner

Kochkäse-Schnitzel nach hessischer Art mit Kartoffelwürfeln aus dem Ofen und Omas Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel à 150 g, ca. 1 cm dick
2 Eier, Größe M
250 g Butterschmalz
200 g doppelgriffiges Mehl
300 g Semmelbrösel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 1 ½ Minuten goldgelb braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Kochkäse:

1-2 EL Butter
100 g Harzer Roller
150 g Sahne-Schmelzkäse
200 g Quark, 40 % Fett
2 TL Kümmelsamen

Harzer Käse in Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf zerlassen und den Harzer Käse darin schmelzen lassen. Schmelzkäse und Quark hinzufügen, alles gut verrühren und vom Herd nehmen. Den fertigen Kochkäse in ein Schälchen geben und mit Kümmel bestreuen.

Für die Kartoffelwürfel:

150 g Speck am Stück
300 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
100 ml Olivenöl
2-3 Zweige Petersilie
Geräuchertes Paprikapulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, Zwiebel abziehen. Kartoffeln, Zwiebeln und Speck in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 20 Minuten im Ofen knusprig backen, zwischendurch wenden. Petersilie hacken und über die Kartoffeln streuen.

Für Omas Gurkensalat:

1 Salatgurke
1 rote Zwiebel
4-5 EL Weißweinessig
4-5 EL Rapsöl
1 Bund Dill
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Salatgurke waschen und mit einem Sparschäler jeden zweiten Streifen abschälen, damit ein Streifenmuster entsteht. Gurke dann in 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Dill hacken.

Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und mit Dill, Essig, Öl, Salz und Zucker zu einem Dressing verrühren. Anschließend Gurken und Dressing miteinander vermengen, kurz ziehen lassen und in einer kleinen Schale anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Karin Schmeck

Filet-Topf mit Reis und Rahm-Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

250 g Schweinefilet
1 EL Sojasauce
Rapsöl, zum Anbraten
1 TL Speisestärke
2 EL geh. Chinagewürz
1 Prise Salz

Das Fleisch klein schneiden. Sojasauce, Speisestärke, Chinagewürz und Salz verrühren und Fleisch darin marinieren. Gut ziehen lassen, dann in etwas Öl anbraten.

Für die Einlage:

150 g braune Champignons
1 Tomate
3 EL Ananasstücke, aus der Dose, mit
Saft
1 Zwiebel

Champignons putzen, Tomate häuten, Zwiebel abziehen. Alles klein schneiden und zum Fleisch geben. Ca. 10-15 Minuten mitbraten.

Für die Sauce:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
3 EL Ananassaft
3 EL heller Balsamicoessig
2 TL Sojasauce
100-150 ml Gemüsefond
Speisestärke, zum Andicken
4 EL Zucker
2 TL Chinagewürz

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und 1 Esslöffel Saft auspressen.

Zitronensaft, Zitronenabrieb, Ananassaft, Balsamico, Sojasauce, Zucker und Chinagewürz verrühren und zum Fleisch geben. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Ggf. mit Gemüsefond nachschmecken und mit Speisestärke andicken.

Für den Reis:

120 g Langkornreis
½ Zwiebel
50 ml Gemüsefond
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Rapsöl glasig anschwitzen. Reis zugeben und mit 240 ml Wasser aufgießen. Mit Salz würzen und leicht köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
1 Knoblauchzehe
100 ml süße Sahne
100 g saure Sahne
½ TL Honigsenf
1 EL milder Balsamico
½ TL Olivenöl
1 TL Puderzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurken in dünne Scheiben schneiden, einsalzen und zur Seite stellen. Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Süße Sahne, saure Sahne, Honigsenf, Balsamico, Olivenöl und Puderzucker verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Martin Schwibach

Frikadellen mit Käse-Kern, geschmolzenen Zwiebeln, Kohlrabi-Gemüse und Rosmarinkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Frikadellen:

350 g Rinderhackfleisch
1 Scheibe Vollkorntoastbrot
1 Ei
50-100 g reifer/würziger Bergkäse, z.B. Appenzeller etc.
1-2 EL Butter
Sonnenblumenöl, zum Braten
1-2 TL Tomatenmark
1-2 TL mittelscharfer Senf
½ TL rote Currypaste
½ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL geräuchertes Paprikapulver
1 Prise Cayennepfeffer
1-2 Zweige Majoran
1-2 Zweige Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Toastbrot in etwas lauwarmem Wasser einweichen. Anschließend das Toastbrot ausdrücken.

Petersilien- und Majoranblättchen abzupfen und fein hacken.

Hackfleisch, Toastbrot, Eier, Tomatenmark, Senf und Currypaste zu einem Fleischteig verarbeiten. Mit beiden Paprikapulvern, Cayennepfeffer, Majoran, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Käse in Würfel schneiden. Je einen Käsewürfel mit der Fleischmasse ummanteln und zu Frikadellen formen, Öl und Butter bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Frikadellen darin beidseitig braten.

Für die Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln
1-2 EL Preiselbeermarmelade
1 EL kalte Butter
100 ml Rotwein
1 TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Braunen Zucker in einer kleinen Pfanne schmelzen. Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden und zugeben. Mit etwas Wasser und Wein ablöschen und einkochen. Preiselbeermarmelade zugeben. Vom Herd nehmen und mit kalter Butter montieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kohlrabi:

1 großer Kohlrabi, ca. 500 g
1 Schalotte
1-2 EL Butter
1-2 EL Margarine
100 ml Sahne
200 ml Gemüsefond
2-3 Zweige Petersilie
2-3 Zweige Liebstöckel
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein schneiden und in Margarine anschwitzen.

Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden und zur Schalotte geben. Mit Gemüsefond ablöschen und Kohlrabi bissfest garen.

Gemüsefond in ein hohes Gefäß abgießen. Einen Teil der Kohlrabistifte dazugeben, mit Sahne auffüllen, Butter zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Diese Kohlrabi-„Sauce“ zurück zu den übrigen Kohlrabistiften geben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Warmstellen.

Petersilie und Liebstöckel hacken und Kohlrabi damit garnieren.

Für die Kartoffeln:

2-3 mittelgroße, festkochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Pflanzenöl
2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und ggf. halbieren. Öl in der Pfanne heiß werden lassen. Kartoffeln mit der Schnittfläche in das heiße Öl legen. Knoblauch abziehen, andrücken und dazugeben. Rosmarin ebenfalls zugeben. Alles mit einem Schuss Wasser ablöschen, einen Deckel auf die Pfanne legen und die Kartoffeln bei niedriger Temperatur ca. 20-25 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Patricia Mysiak

Schweinefilet im Speckmantel mit Pfeffer-Champignonsauce, Spätzle und Karottensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

300 g Schweinefilet
4 Scheiben Bauchspeck
Butterschmalz, zum Braten
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

Schweinefilet in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Speck zurechtschneiden und mit einem Bindfaden die Filetscheiben umwickeln. Von allen Seiten scharf in Butterschmalz anbraten. Thymian mit in die Pfanne geben. Filet aus der Pfanne nehmen und 10 Minuten im vorgeheizten Backofen ziehen lassen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

150 g braune Champignons
1 Zwiebel
1 TL ganze, grüne Pfefferkörner
200 ml Sahne
200 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden.

Fond in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde und aufkochen. Pfefferkörner und Pilze dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und nach Belieben einreduzieren. Temperatur herunterdrehen und mit Sahne abgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch fein schneiden und zum Schluss unter die Sauce heben.

Für die Spätzle:

2 Eier
2 EL Butter
200 g Mehl, Type 405
2 EL Semmelbrösel
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Eier, Mehl, eine Prise Salz, Muskatnuss und etwas Wasser nach Bedarf in eine Schüssel geben. Mit einem Rührlöffel so lange zu einem glatten Teig schlagen, bis es Basen entstehen. Mit einem Handschaber oder einer Spätzlepresse in kochendes Salzwasser schaben oder durchdrücken. Wenn die Spätzle oben schwimmen, nochmals mit einem Löffel in das Wasser drücken, dann die Spätzle herausnehmen.

In einer Pfanne Butter zerlassen und Spätzle kurz darin schwenken. Semmelbrösel in einer Pfanne mit zerlassener Butter kurz braun anbraten und über die fertigen Spätzle geben.

Für den Salat:

4 mittelgroße Karotten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 ml süße Sahne
2 TL mittelscharfer Senf
3 EL Weißweinessig
6 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen und reiben.

Senf, Essig und Öl in eine Tasse geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hineinreiben. Mit einem Löffel verrühren, bis sich der Senf aufgelöst hat. Mit Sahne auffüllen und nochmals gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dressing über die geriebenen Karotten geben und gut durchmischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.