

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 13. April 2026 ▪
ChampionsWeek ▪ "Kräuterküche" mit Viktoria Fuchs



Georg Hermann

Smashed Hamachi mit Wildkräutersalat, frittierten Pilztaschen, Spicy-Kräuter-Mayonnaise, Koriander-Öl und eingelegten Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g küchenfertiger Hamachi, ohne Haut (Gelbschwanzmakrele)
½ Limette, Saft
20 ml Sojasauce
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Hamachi in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und vorsichtig mit einem schweren Topfboden oder einer Tortillapresse etwa 3 mm flach drücken („smashen“). 1 TL Limettensaft auspressen. Hamachi mit Sojasauce, Limettensaft, Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Für den Wildkräutersalat:

80 g Wildkräutersalat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer
50 ml Rapsöl
1 EL Sesamöl
1 EL Hoisinsauce
1 EL Reisessig
1 EL Mirin
1 EL Miso
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Rapsöl, Sesamöl, Hoisinsauce, Reisessig, Mirin, Miso, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Das Dressing kurz vor dem Servieren über den Wildkräutersalat geben und vermengen.

Für die frittierten Pilztaschen:

6 kleine Reispapierblätter
120 g Shiitake
1 Schalotte
1 TL Butter
20 ml Ketjab Manis
20 ml Sojasauce
500 ml neutrales Öl
30 g Reismehl
2 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in der Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Schalotte abziehen. Pilze ggf. putzen. Schalotte und Pilze würfeln und in etwas Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sojasauce und Ketjab Manis ablöschen. Koriander hacken und am Ende unterheben. Reismehl mit 60 ml Wasser zu einem glatten Teig vermischen. Reispapier kurz in Wasser einweichen und mit der Pilzmasse füllen. Reispapier einschlagen und die gefüllten Taschen vor dem Frittieren in die Reismehl-Wassermischung eintauchen und die Teigtasche in Öl 3 Minuten frittieren.

Für die Mayonnaise: Kräuter grob hacken. 1 TL Limettensaft auspressen. Gehackte Kräuter, ½ Limette, Saft, 1 Ei, 1 EL Dijonsenf, 1 TL Srirachasauce, 150 ml Rapsöl, 2 Zweige Liebstöckel, Salz, aus der Mühle, Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle geben und mit einem Pürierstab „hochziehen“.

Für das Koriander-Öl: Öl auf etwa 160 Grad erhitzen, nicht kochen. Koriander grob schneiden und etwas davon für die Garnitur beiseitelegen. Koriander mit Salz und dem Öl 1–2 Minuten fein pürieren. Durch ein feines Sieb oder Tuch passieren. Kaltstellen.

Für die eingelegten Zwiebeln: Zwiebel abziehen und fein hobeln. Weißweinessig, 60 ml Wasser, Zucker und Salz aufkochen, bis sich alles aufgelöst hat. Zwiebeln mit dem Dill in ein Glas geben und mit dem heißen Sud übergießen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

1 rote Zwiebel
60 ml Weißweinessig
2 Zweige Dill
1 EL Zucker
1 TL Salz

Für die Garnitur: Panko mit den Kräutern vermischen und fein mixen.
50 g Panko
Koriander, von oben

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Hamachi** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: Azoren, Südafrika (FAO 27, 47, 51): Handleinen und Angelleinen



Alexandra Stumper

Agnolotti mit Erbsen-Kerbel-Füllung, Bärlauchsauce, marinierten Gurken, Apfelstiften und Schnittlauch-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Agnolotti:

2 Eier, Größe L
60 g Mehl
60 g Semola
1 Prise Salz

Das Mehl, Semola und Salz mischen. In die Mitte eine Mulde formen und ein Vollei sowie ein Eigelb hinzugeben. Mit einer Gabel von Innen nach Außen verrühren, dabei immer mehr Mehl vom Rand einarbeiten. Den Teig in der Küchenmaschine ca. 5 Minuten kneten. In Frischhaltefolie wickeln und kaltstellen.

Für die Füllung:

150 g TK-Erbsen
1 große Schalotte
1 Zitrone, Abrieb
50 g Parmesan
60 g Ricotta
20 g Butterkäse im Heublumenmantel
2 EL Butter
40 ml Verjus
1 großer Bund Kerbel
1 Vanilleschote
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Butter in einem Topf zerlassen und anbräunen. Schalotte abziehen und grob würfeln. Schalotten zur Butter geben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Verjus ablöschen und kurz reduzieren lassen. Erbsen hinzugeben und andünsten. Ricotta, Kerbel und Vanillemark hinzufügen und anschließend fein pürieren. Käse reiben und beide Sorten unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Alles in einen Spritzbeutel füllen und kaltstellen.

Für die Fertigstellung:

Butter, zum Anbraten
20 g gehobelte Haselnüsse
Einige Veilchen-Blüten
2 Zweige Kerbel
¼ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Nudelteig ausrollen und mit den Blüten, Dill und Kerbel belegen. Nudelbahnen aufeinanderlegen und nochmals bis Stufe 7 dünn ausrollen. Anschließend Füllung im ca. 2 cm Abstand auf den Teig spritzen und zu Agnolotti formen. Ca. 4-5 Minuten im Wasser blanchieren. Eine kleine Pfanne aufstellen, Butter dazugeben, Haselnüsse bräunen und die Agnolotti kurz in Butter mit den Haselnüssen schwenken, mit grobem Pfeffer und Salz würzen.

Für die Gurken:

1 Bauerngurke
½ kleine rote Chilischote
2 Limetten, Saft & Abrieb
1 Bund Dill
1 Bund Koriander
1 EL Zucker
1 Prise Salz

Gurke schälen und beiseitelegen. Kleine Kugeln aus einer Gurke ausstechen und beiseitestellen. Reste der Gurke und die Schale mit Limettensaft, Limettenabrieb, Koriander, Dill, Salz, Zucker und Chili im Mixer pürieren. Mit einem Löffel durch ein feines Sieb streichen und Flüssigkeit in keiner Schüssel auffangen, die Gurken darin marinieren und kaltstellen.

- Für die Bärlauchsauce:** Bärlauch grob hacken. In einem Topf die Butter zerlassen. Schalotte abziehen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Mit etwas Mehl bestäuben und die Mehlschwitze so lange rühren bis sie etwas aufschäumt. Mit Riesling und etwas Fond ablöschen und verrühren. Den Rest des Fonds und die Sahne nach und nach unterrühren. Salz und Bärlauch hinzufügen, Sauce 2 Minuten sanft köcheln lassen und anschließend mit einem Stabmixer schaumig pürieren. Ggf. nochmals durch ein Sieb streichen.
- 1 Bund Bärlauch
 - ½ Schalotte
 - 15 g Butter
 - 150 ml Sahne
 - 100 ml Riesling
 - 50 ml Gemüsefond
 - 10 g Mehl
 - Salz, aus der Mühle
- Für das Schnittlauch-Öl:** Öl in einem Topf auf 85 Grad erhitzen. Schnittlauch grob zerkleinern und in einen Mixer geben. Das Öl dazugeben, mixen und durch ein Passiertuch in eine Schüssel auf Eis gießen.
- 1 Bund Schnittlauch
 - 100 ml neutrales Öl
 - Salz, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Apfel in feine Stifte schneiden, mit Grapefruitsaft und etwas Schale mischen. Parmesan reiben. Kresse zupfen.
- ½ grüner Apfel
 - 1 Grapefruit, Saft & Abrieb
 - 10 g Parmesan
 - 1 Beet Erbsenkresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Max Cagal

Zander-Ceviche mit Koriander-Petersilie-Minze-Emulsion, Fenchel-Orange-Minze-Salat und Gewürz-Cashews

Zutaten für zwei Personen

Für das Ceviche:

- 2 Zanderfilets, à 200 g, ohne Haut, entgrätet
- 1 Gurke
- 3 Limetten, Abrieb & Saft
- 50 ml Apfelessig
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Minze
- 40 g Zucker
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kräuter zupfen und so fein wie möglich schneiden. Fisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Gurke schälen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Gurke mit den Kräutern vermischen. Limettenschale abreiben, dann Limetten auspressen und Saft und Abrieb zum Fisch geben. Gut vermischen. Mit Apfelessig, Zucker und Salz abschmecken und ziehen lassen.

Für die Emulsion:

- Ceviche-Marinade, von oben
- 100 ml neutrales Öl

Etwas von der Marinade des Ceviches abgießen und durch ein Sieb passieren. Mit einem Stabmixer aufmixen und das neutrale Öl langsam einfließen lassen, bis es emulgiert.

Für den Salat:

- 1 Fenchel
- 1 Orange, Filets
- 20 ml weißer Balsamicoessig
- 20 ml Olivenöl
- ½ Bund Minze
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle

Fenchel mit einer Mandoline fein hobeln. Orange filetieren und Minze in feine Streifen schneiden. Die Filets, Minze und den Fenchel vermischen und mit Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Zucker marinieren.

Für die Gewürz-Cashews:

- 1 Ei
- 150 g geröstete ungesalzene Cashewkerne
- 1 EL Tandoori
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Cayennepfeffer

Ei trennen und Eiweiß leicht aufschlagen. Gewürze dazu geben und Masse rühren, bis sie andickt. Cashews zum Eiweiß geben und etwa 10 Minuten in den Ofen geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

1 Bund Koriander



Laut WWF Fischratgeber ist **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz
Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland)
Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz
Wildfang: Handleinen-Angelleinen



Tim Frömel

Onglet mit Kräuterkruste, Selleriepüree, Estragon-Öl, dill-marinierten Zucchini-Röllchen und Koriander-Shiitake

Zutaten für zwei Personen

Für das Onglet:

2 Onglets vom Black Angus Rind,
küchenfertig
2 Knoblauchzehen
50 g Butterschmalz
15 g Butter
1 Bund Thymian
Salz, aus der Mühle

Die Onglets trockentupfen und von beiden Seiten kräftig salzen.

Butterschmalz in einer Edelstahlpfanne erhitzen und die Steaks von jeder Seite 3 Minuten auf hoher Hitze medium rare braten. Steaks alle 60 Sekunden wenden, ohne das Fleisch zu drücken. Nach 4 Minuten zerdrückte Knoblauchzehen mit Schale, Thymian und die Butter dazugeben und die Steaks von beiden Seiten mit dem aromatisierten Bratenfett übergießen.

Für die Kräuterkruste:

20 g Parmesan
1 EL Dijonsenf
2 EL Olivenöl
2 EL Panko
10 g Kerbel
10 g Estragon
5 Zweige Thymian

Parmesan reiben. Kräuter fein hacken und jeweils ca. 1 EL mit dem geriebenen Parmesan, dem Panko und dem Olivenöl mischen. Das gebratene Onglet mit Senf bestreichen und in die Kräutermischung tunken. Mit einem Flambierer die Kruste anhärteln.

Für das Selleriepüree:

1 mittelgroßer Knollensellerie
1 Schalotte
2 Zehen schwarzer fermentierter
Knoblauch
30 g kalte Butter + Butter, zum Braten
250 ml Sahne, 30-33 % Fett
70 ml weißer Wermut
1 Bund Kerbel
1 Bund Estragon
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Knollensellerie großzügig schälen und in Würfel schneiden. Würfel in kochendem gesalzenem Salzwasser weichkochen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Schwarzen Knoblauch plattdrücken und unterrühren. Mit Wermut ablöschen und sirupartig einköcheln lassen. Die sirupartige Masse und den gekochten Sellerie bei schluckweiser Zugabe der Sahne zu einem Püree verarbeiten. Die kalte Butter sowie die fein gehackten Kräuter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für das Estragon-Öl:

150 ml Traubenkernöl
3 Bunde Estragon
½ Bund glatte Petersilie
1 Prise Salz

Estragon und Petersilie abbrausen und im Traubenkernöl leicht erhitzen. Alles pürieren und über ein Sieb abseihen. Mit einer Prise Salz abschmecken.

Für die Shiitake: Shiitake halbieren und in heißem Butterschmalz goldbraun anbraten.
8 Shiitake Sojasauce drüber geben und schwenken. Mit fein gehacktem Koriander,
50 g Butterschmalz Salz und Pfeffer abschmecken.
2 EL helle Sojasauce
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Zucchini-Röllchen: Mit einem Sparschäler feine Streifen der Zucchini schneiden, dabei die
erste Scheibe der Schale entsorgen. Die Streifen in Olivenöl und
1 Zucchini Himbeeressig einlegen und mit fein gehacktem Dill marinieren. Vor dem
3 EL Olivenöl Servieren salzen.
3 EL Himbeeressig
1 Bund Dill
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Gericht mit Blüten garnieren.
Blüten von Borretsch oder Kerbel

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Ingrid Puchegger

Kabeljau im Kräutersud mit Kräuter-Frittata, Speck-Croûtons und pochiertem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für den Kräutersud:

1 Limette, Saft & Abrieb
 350 ml Gemüsefond
 10 g Blattspinat
 25 g Dill
 20 g Schnittlauch
 15 g Bärlauch
 10 g Minze
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kräuter grob hacken. Den Fond in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und die gehackten Kräuter darin ca. 10 Minuten ziehen lassen. Limettenschale abreiben, Limette auspressen und Kräuterfond mit Saft und Abrieb, Salz und Pfeffer würzen. In einem Standmixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Das Passierte für die Frittata beiseitelegen und den Sud warmhalten.

Für die Kräuter-Frittata:

1 Limette, Saft
 2 Eier, Größe M
 30 g Parmesan
 Kräuterreste, von oben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette auspressen. Parmesan reiben. Die beim Passieren übriggebliebene Kräutermasse mit Eiern, Parmesan, Salz, Pfeffer und 1 TL Limettensaft in den Standmixer geben, mixen und schließlich etwa 1 cm hoch in eine Auflaufform gießen. Im Backofen ca. 10 Minuten backen.

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets, à 200 g, ohne Haut
 Öl, zum Anbraten
 Butter, zum Anbraten
 1 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fisch auf beiden Seiten würzen, mehlieren und in einer Pfanne in Öl und Butter anbraten.

Für die Croûtons:

100 g Schwarzwälder Schinken, in dünnen Scheiben
 20 g Lardo
 2 Scheiben weißes Toastbrot

Lardo in einer Pfanne auslassen. Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und mit in einer Pfanne knusprig braten.

Schwarzwälder Schinken einzeln auf ein Backblech legen und bei 150 Grad Ober-/Unterhitze knusprig werden lassen. Anschließend mit Lardo in einem Multizerkleinerer bröselig mixen und zu den Croûtons geben.

Für das pochierte Ei:

2 Eier, Größe S
 250 ml Essig

Einen kleinen Topf mit Wasser und Essig zum Sieden bringen. Das Wasser darf dabei nicht kochen. Mit einem Löffel einen kleinen Strudel erzeugen und das aufgeschlagene Ei von einem Löffel in das Wasser gleiten lassen und pochieren.

Für die Garnitur: Kresse zupfen. Gericht mit Kresse garnieren und mit Fleur de Sel würzen.
1 Beet Radieschen-Kresse
Fleur de Sel, zum Garnieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a)
Langleinen



Renato Fazzone

Konfierter Saibling mit Frankfurter Grüne Sauce, Kartoffelrösti, mit Kerbel gefüllten Kartoffelchips und Kräuter-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Frankfurter Grüne Sauce:

1 Bund Frankfurter Grüne Sauce
Kräuter (Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, Schnittlauch)
1 Zitrone, Saft
2 Eier
150 g Schmand
150 g Naturjoghurt, 3,5% Fett
1 TL mittelscharfer Senf
50 ml weißer Balsamicoessig
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Für das Kräuter-Öl:

200 ml neutrales Öl
½ Bund Schnittlauch
½ Bund glatte Petersilie
1 Prise Salz

Für die Rösti:

2 vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 Ei
Butter, zum Anbraten
1-2 EL Kartoffelstärke
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffel-Chips:

1 mittelgroße vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 Ei
Neutrales Öl, zum Frittieren
3 Zweige Kerbel
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf ca. 60 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Eier 9 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und in sehr feine gleichmäßige Würfel schneiden. Schmand mit Joghurt und 2/3 der Kräuter in einem Standmixer fein mixen, bis die Sauce grün wird. Mit Senf, Zitronensaft, Balsamicoessig, Zucker, Salz und Cayennepfeffer in einer Schüssel glattrühren. Die restlichen Kräuter in die Sauce geben und einrühren. Sauce kaltstellen.

Kräuter mit Öl und einer Prise Salz fein mixen, nicht zu heiß werden lassen. Durch ein feines Sieb oder Tuch über Eiswasser passieren für sehr klares, grünes Öl.

Kartoffeln grob raspeln und in einem Tuch mit maximaler Kraft trocken pressen. Kartoffelmasse mit einem Ei, Stärke, etwas Muskat, Salz und Pfeffer zu einem Teig rühren. In einem Servierring mit reichlich Butter ca. 6–8 Minuten pro Seite in einer Pfanne goldbraun braten.

Öl in der Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

Ei trennen. Kartoffel schälen und in hauchdünne, ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln. Eine Scheibe mit Eiweiß bepinseln, ein Kerbelblatt auflegen, zweite Scheibe passgenau draufdrücken. Mit einem runden Ausstecher das Kerbelblatt mit Kartoffel ausstechen und beiseitelegen. In einer Fritteuse die Kartoffelchips bei 160 Grad 2–3 Minuten ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten und leicht salzen. Den Vorgang wiederholen.

Für den konfierten Fisch:

2 Saiblingsfilets, à ca. 120 g, ohne Haut,
entgrätet
1 Zitrone, Abrieb
1 Orange, Abrieb
1 Knolle Knoblauch
1 Zweig Thymian
1 L neutrales Öl
Fleur de Sel, zum Würzen

Fisch leicht mit Fleur de Sel würzen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Streifen von der Zitronen- und Orangenschale abreiben. Das Öl zum Konfieren in eine ofenfeste Form gießen und mit Orangenschale, Zitronenschale, Knoblauch und Thymian im Ofen aromatisieren.

Saiblingsfilets aufrollen und nebeneinander in das Öl legen. Sie sollten vollständig bedeckt sein. Je nach Dicke 12–15 Minuten konfieren, bis der Fisch glasig-saftig ist und etwa eine Kerntemperatur von 58–60 Grad hat. Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Einige essbare Blüten

Gericht mit Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Saibling** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa
Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island
Aquakultur: Durchflussanlagen