

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. Juli 2026** ▪
Leibgericht mit Robin Pietsch



Markus Spusta

Zweierlei vom Huhn: Gebratene Hühnerbrust & Blätterteig-Pastete mit Velouté und Zuckerschoten

Zutaten für zwei Personen

Für das Zweierlei vom Huhn:

2 Hühnerbrüste
 6 Mangoldblätter
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 1 Pck. Blätterteig
 1 Ei
 250 ml Sahne
 2 EL Pflanzencreme
 80 g getrocknete Morcheln
 1 Msp. Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

20 g Morcheln zu einem feinen Pulver mörsern, 60 g Morcheln in warmem Wasser einweichen und anschließend grob zerkleinern. Das Einweichwasser gegebenenfalls filtern und beiseitestellen.

Mangoldblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Hühnerbrust parieren und in eine gleichmäßige, gefällige Form bringen. Innenfilets mit Sahne im Verhältnis 2:1 in einem Multizerkleinerer zu einer feinen Farce cuttern. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Morchelpulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Die eingeweichten, geschnittenen Morcheln anschließend unter die Farce mischen. Eine Form oder Tasse mit den blanchierten Mangoldblättern auslegen. Farce einfüllen, glattstreichen und Blätter einschlagen beziehungsweise verschließen. Ein Drittel des Blätterteiges als Basis auslegen, die Farce darauf geben und mit restlichem Teig abdecken. Alles sorgfältig in Form bringen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C etwa 15-20 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun ist.

Die zweite, ganze Hühnerbrust in Pflanzencreme rundherum 1-2 Minuten scharf anbraten und anschließend für etwa 10 Minuten zusammen mit der Pastete im Ofen garziehen lassen.

Für die Velouté:

1 Schalotte
 60 g Butter
 50 ml Sahne
 250 ml Hühnerfond
 30 ml Madeira
 20 g Mehl
 1 Lorbeerblatt
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. 30 g Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Mehl einstreuen und mit einem Schneebesen gründlich einrühren. Mehlschwitze unter ständigem Rühren 2-4 Minuten anschwitzen, ohne dass sie Farbe annimmt. Madeira hinzufügen und 1-2 Minuten leicht einkochen lassen, damit der Alkohol reduziert. Anschließend den Hühnerfond sowie das Lorbeerblatt zugeben und die Sauce unter gelegentlichem Rühren sanft köcheln lassen, bis sie leicht bindet und eine glatte Konsistenz entsteht. Sahne einrühren und die Velouté mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Sauce vom Herd nehmen und die restlichen 30 g kalte Butter stückweise einmontieren, bis eine glänzende, cremige Emulsion entsteht. Dabei die Sauce nicht mehr kochen lassen. Für eine besonders feine Textur die Velouté optional durch ein feines Sieb passieren.

Für die Zuckerschoten: Zuckerschotenschoten in kochendem Wasser blanchieren und in
100 g Zuckerschoten Eiswasser abschrecken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schoten
2 EL Butter kurz darin schwenken. Mit Salz abschmecken.
Salz, Salz aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Heike Benneker

Kräuter-Senf-Eier mit Rote-Bete-Kartoffelstampf und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Eier:

4 Eier

Die Eier in kochendes Wasser geben und ca. 6 Minuten wachsw weich garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken, kurz abkühlen lassen und vorsichtig pellen.

Für die Kräuter-Senf-Sauce:

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

50 g Crème fraîche

35 g kalte Butter

25 g alter, körniger Senf

30 ml Weißwein

90 ml Gemüsefond

Olive nöl, zum Anbraten

1 Prise Xanthan

1 Zweig glatte Petersilie

2 Halme Schnittlauch

2 Halme Dill

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olive nöl in einem kleinen Topf erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen, bis der Wein fast vollständig reduziert ist. Gemüsefond angießen und erneut leicht köcheln lassen. Anschließend die Flüssigkeit durch ein feines Sieb passieren und auffangen. Eine Prise Xanthan einrühren, um die Sauce zu stabilisieren und ein Gerinnen beim späteren Erhitzen zu verhindern. Sauce zurück in den Topf geben und bei sehr milder Hitze die Crème fraîche einrühren. Mit einem Stabmixer die kalte Butter in kleinen Stücken nach und nach einarbeiten, bis eine cremige, gebundene Sauce entsteht. Den körnigen Senf einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die fein gehackten Kräuter vorsichtig unterheben.

Für den Rote-Bete-Kartoffelstampf:

250 g festkochende Kartoffeln

200 g vakuumierte Rote Bete

2 EL Butter

2 EL Frischkäse

Muskatnuss, zum Reiben

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Rote Bete ebenfalls in Würfel schneiden und nach etwa 10 Minuten mit zu den Kartoffeln geben. Nach insgesamt ca. 15-20 Minuten, oder sobald alles weich ist, abgießen und kurz ausdampfen lassen. Anschließend zurück in den Topf geben. Butter und Frischkäse hinzufügen und die Masse grob stampfen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke

½ Zitrone, Saft

2 EL weißer Balsamicoessig

1 EL mittelscharfer Senf

1 EL Olive nöl

2 Zweige Dill

1 Prise Zucker

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke in feine Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben. Leicht salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen, damit Wasser austritt.

Anschließend gut ausdrücken.

Zitronensaft, weißem Balsamicoessig, Senf, Olive nöl, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Gurkenscheiben mit dem Dressing vermengen und kurz ziehen lassen. Dill fein hacken und kurz vor dem Servieren unterheben.

Für die Garnitur:

½ Beet Erbsenkresse

Kresse als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Schiefelbein

Schwäbischer Rostbraten mit Schalotten-Jus, Spätzle und zweierlei Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten

250 g Roastbeef
1 TL Butterschmalz
Mehl, zum Bemehlen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad vorheizen, auf der mittleren Schiene ein Blech oder Gitter einlegen. Fleisch waschen und mit Küchenkrepp trocknen, dabei leicht andrücken, aber nicht platt klopfen. Auf der Fettseite mit einem scharfen Messer bis knapp in das Fleisch einschneiden. Salzen, pfeffern und in wenig Mehl wenden. Eine Pfanne heiß werden lassen. Butterschmalz darin stark erhitzen und das Fleisch darin 2 Minuten auf jeder Seite scharf braten. Aus der Pfanne nehmen, in eine feuerfeste Form legen, mit Alufolie abdecken und für 10-12 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen.

Für die Schalotten-Jus:

1 Schalotte
1 kleine Zwiebel
1 TL kalte Butter
1 EL Tomatenmark
150 ml trockener Rotwein
300 ml Rinderfond
1 Schuss Worcestersauce
1 TL dunkle Sojasauce
1 TL neutrales Pflanzenöl
1 Zweig Thymian
1 kleines Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mit Öl kräftig dunkel anrösten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls stark rösten. Mit Rotwein ablöschen. Fast komplett einkochen lassen. Rinderfond, Thymian und Lorbeer zugeben und 10-15 Minuten kräftig reduzieren. Sauce durch ein feines Sieb geben. Kurz vor dem Servieren kalte Butter einrühren. Mit Worcestersauce, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Nicht mehr kochen lassen.

Für die Spätzle

3 Eier, Größe M
2 EL Butter
150 ml Mineralwasser
300 g Spätzlemehl
Muskatnuss, zum Reiben
1 TL Salz

Mehl, Eier, Mineralwasser, eine Prise Muskat und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Kochlöffel zu einem glatten, zähflüssigen Teig schlagen. Teig anschließend etwa 5-10 Minuten ruhen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Sieden bringen. Spätzleteig portionsweise durch eine Spätzlepresse oder einen Spätzlehobel in das Wasser geben. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, noch etwa 30 Sekunden ziehen lassen und anschließend mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Gut abtropfen lassen und direkt in einer Pfanne mit etwas Butter schwenken.

Für die eingelegten Zwiebeln:

1 rote Zwiebel
50 ml Weißweinessig
1 EL Zucker
½ TL Salz

Zwiebel abziehen und in hauchdünne Ringe hobeln. Weißweinessig, ca. 50 ml Wasser, Zucker und Salz in einem kleinen Topf kurz aufkochen lassen, bis sich Zucker und Salz vollständig gelöst haben. Zwiebelringe in eine kleine Schüssel geben und mit der heißen Flüssigkeit übergießen. Zwiebeln 10-15 Minuten ziehen lassen. Vor dem Anrichten die eingelegten Zwiebeln leicht ausdrücken.

Für die Schalotten-Ringe:

3 große Schalotten
Neutrales Pflanzenöl zum Frittieren
3 EL Mehl
2 EL Speisestärke
1 Prise edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Mehl, Speisestärke, etwas Salz, Pfeffer und optional Paprikapulver in einer Schüssel vermengen. Schalottenringe darin locker wenden, sodass sie rundum leicht ummantelt sind. Überschüssiges Mehl vorsichtig abschütteln. Öl in einem kleinen Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen und die Schalottenringe portionsweise goldbraun und knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Chiara Soujon

Fischstäbchen mit Zitronen-Kräuter-Remoulade, Erbsenstampf und Petersilienkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

2 Kabeljaufilets, à ca. 150 g, ohne Haut
1 Zitrone, Saft
2 Eier
50 g Butter
50 ml neutrales Pflanzenöl
80 g Semmelbrösel
50 g Mehl
½ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Andaliman Pfeffer, aus der Mühle

Die Kabeljaufilets in gleichmäßige Stäbchen schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten leicht marinieren lassen. Dill fein hacken und unter das Mehl mischen. Dill-Mehl-Mischung, verquirlte Eier und Semmelbrösel in drei Schüsseln bereitstellen. Fischstäbchen zunächst im Dill-Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln panieren.

Butter und Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstäbchen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun ausbacken. Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

Für den Erbsenstampf:

300 g tiefgekühlte Erbsen
2 EL Butter
50 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen in kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 8-10 Minuten garen. Anschließend abgießen und etwa ein Viertel der Erbsen beiseitestellen. Die restlichen Erbsen mit Butter und Sahne pürieren. Die zurückgestellten Erbsen unterheben. Erbsenstampf mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Petersilienkartoffeln:

400 g festkochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
40 g Butter
¼ Bund glatte Petersilie
Salzflocken, zum Abschmecken

Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren und in gesalzenem Wasser ca. 15-20 Minuten weich kochen. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen, leicht andrücken und in der Butter aromatisieren. Kartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze 3-5 Minuten in der Butter schwenken. Mit Salzflocken abschmecken und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Für die Zitronen-Kräuter-Remoulade:

1 Schalotte
1 Cornichon
1 TL Kapern
½ Zitrone, Saft & Abrieb
4 EL Mayonnaise
1 EL Naturjoghurt
¼ Bund Schnittlauch
¼ Bund Dill
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und mit Cornichon und Kapern sehr fein hacken. Schnittlauch und Dill ebenfalls fein hacken. Mayonnaise und Naturjoghurt in einer Schüssel glattrühren. Schalotte, Cornichons und Kapern hinzufügen. Mit Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Die gehackten Kräuter unterheben. Remoulade mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand: Juli 2026*):

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



Fynn-Luca Brohmann

Würziges Mapo-Tofu mit Kokos-Currysauce, Jasminreis und knuspriger Pfifferling-Karaage

Zutaten für zwei Personen

Für das Mapo-Tofu mit Currysauce:

400 g Naturtofu
50 g feine Sojaschnetzel
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
160 ml Kokosmilch
2 EL helle Sojasauce
2 EL Doubanjiang (fermentierte Chilibohnenpaste)
2 EL schwarze Chilibohnenpaste
500 ml Gemüsefond
3 TL gelbe Currypaste
1 TL Olivenöl
Maisstärke, zum Abbinden
1 TL getrocknetes Shiitakepulver
1 TL gemahlener Szechuanpfeffer
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Die Sojaschnetzel in 200 ml heißem Gemüsefond und Sojasauce einweichen. 10 Minuten quellen lassen. Gut ausdrücken. Tofu in gleichmäßige Würfel schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken und Ingwer fein reiben. Öl in einem großen Topf oder Wok erhitzen. Doubanjiang darin bei mittlerer Hitze kräftig anrösten, bis ein intensiver, würziger Duft entsteht. Sojaschnetzel dazugeben und einige Minuten anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Mit dem restlichen Gemüsefond ablöschen und den Tofu vorsichtig einrühren. Mit einer Prise Zucker und etwas Sojasauce würzen. Szechuanpfeffer und Shiitakepulver einrühren und das Curry etwa 5-7 Minuten sanft köcheln lassen. Kokosmilch mit der Currypaste glatt rühren und in den Topf geben. Nach Bedarf mit Stärke abbinden. Noch einmal kurz erwärmen, nicht kochen lassen.

Für den Jasminreis:

200 g Jasminreis
Salz, aus der Mühle

Reis in ein Sieb geben und gründlich waschen, bis das Wasser klar abfließt. Anschließend den gewaschenen Reis mit der 1,5-fachen Menge Wasser und einer Prise Salz in einen Topf geben. Reis ohne Deckel auf hoher Stufe zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und den Deckel auf den Topf setzen. Reis 10-12 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgenommen wurde. Topf vom Herd nehmen und den Reis bei geschlossenem Deckel weitere 5-10 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel vorsichtig auflockern.

Für das Pfifferling-Karaage:

300 g Pfifferlinge
1 Knoblauchzehe
3-4 cm Ingwer
½ Zitrone, Saft
2 EL helle Sojasauce
1 TL Mirin
Neutrales Öl, zum Frittieren
5 EL Kartoffelstärke
1 EL Reismehl
Salz, aus der Mühle

Pfifferlinge vorsichtig trocken säubern und größere Exemplare halbieren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, Sojasauce, Mirin und ½ TL Zitronensaft zu einer Marinade verrühren. Pfifferlinge darin 10-15 Minuten ziehen lassen. Pilze gut abtropfen lassen, damit die Panade später haftet.

Kartoffelstärke und Reismehl mischen und die Pfifferlinge darin leicht und gleichmäßig wenden, bis sie dünn ummantelt sind. Kurz ruhen lassen und bei Bedarf noch einmal leicht mit Stärke bestäuben. Öl in einem Topf oder einer Fritteuse auf ca. 175–180 °C erhitzen. Pfifferlinge portionsweise etwa 1-2 Minuten frittieren, bis sie goldgelb und knusprig sind. Kurz abtropfen lassen und anschließend ein zweites Mal 30–60 Sekunden frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Mit etwas frischem Zitronensaft servieren.

Für die Garnitur: Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.
1 Frühlingszwiebel

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Melanie Barna

Hirse-"Risotto" mit Orange und Kokos, karamellisierten Brombeeren, Mandelstreuseln und Soja-Zitronen-Creme

Zutaten für zwei Personen

Für das Hirse-Risotto:

125-150 g Speisehirse
1 Orange, Saft & Abrieb
500 ml Hafermilch
250 ml Kokosmilch
1 EL Ghee
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
2 TL gemahlener Kardamom
½ TL gemahlener Zimt
1 Prise Salz

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

Kokosmilch mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kühlen. Hirse gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Ghee in einem Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen. Die Hälfte des Kardamoms zusammen mit einer Prise Salz hinzufügen und 2-3 Minuten sanft anschwitzen. Hirse zugeben und einige Minuten unter Rühren mit dem Ghee und den Gewürzen leicht anrösten. Nach und nach die Hafermilch angießen und die Hirse bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen. Regelmäßig umrühren. Kokosmilch, Orangensaft und Orangenabrieb unterrühren. Nach Belieben etwas Orangenfruchtfleisch ergänzen. Mit dem restlichen Kardamom, Zimt, Vanillezucker und einer kleinen Prise Salz abschmecken. Hirse-"Risotto" so lange weiterköcheln lassen, bis die Hirse weich, aber noch leicht bissfest ist und eine cremige Konsistenz erreicht hat.

Für die karamellisierten Brombeeren:

150 g Brombeeren
Ghee, zum Braten
3 EL Vanille-Rohrzucker
½ TL Zimt

Ghee in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Zucker einstreuen und unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Brombeeren hinzufügen und vorsichtig schwenken, sodass sie vom Karamell überzogen werden. Zimt unterrühren und die Brombeeren vom Herd nehmen, sobald die gewünschte Karamellisierung erreicht ist.

Für die Mandelstreusel:

100 g gestiftete Mandeln
3 EL pflanzliche Butter
75 g Dinkelvollkornmehl
2 EL Rohrzucker

Mandeln fein hacken oder grob mahlen und mit Dinkelvollkornmehl sowie Rohrzucker in einer Schüssel mischen. Zimmerwarme Butter in Stücken dazugeben und mit einer Gabel oder den Fingern zügig zu Streuseln verarbeiten, bis eine krümelige, leicht feuchte Konsistenz entsteht. Die Streusel auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 10-15 Minuten auf mittlerer Schiene backen, bis sie goldgelb und knusprig sind. Dabei gegen Ende im Blick behalten, damit sie nicht zu dunkel werden.

Für die Soja-Zitronen-Creme:

250 g Sojajoghurt
½ Zitrone, Saft & Abrieb

Sojajoghurt glattrühren und mit dem Saft sowie etwas fein abgeriebener Schale einer Zitrone vermengen und cremig verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.