▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. November 2026 ▪
Tagesmotto „Kindheitserinnerungen“ mit Zora Klipp



Moritz Geschke

Albondigas in Tomatensauce mit Patatas bravas und Aioli

Zutaten für zwei Personen

Für die Albondigas (Hackbällchen):
300 g gemischtes Hackfleisch
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Ei
Butter, zum Braten
15 g Panko
Mehl, zum Mehlieren
½ TL Salz
½ TL Pfeffer

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Hackfleisch mit Schalotte, Knoblauch, Ei, Panko, Salz und Pfeffer vermengen. Aus der Masse sechs Bällchen formen, diese mehlieren und in einer Pfanne mit Butter ringsherum anbraten.

Für die Tomatensauce:
400 g San-Marzano-Tomaten aus der Dose
½ Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Zucker, zum Abschmecken
1-2 Zweige Kerbel
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Tomaten, Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Wenn die Hackbällchen leicht knusprig sind, zur Sauce hinzufügen und weiterköcheln lassen. Hackbällchen vor dem Servieren mit Kerbel bestreuen.

Für die Patatas bravas:
300 g Kartoffeln
1 Prise rosenscharfes Paprikapulver
1 Prise Salz
Neutrales Öl, zum Frittieren

Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffelstücke zweimal bei 170 Grad in der Fritteuse ausbacken.

Mit Paprikapulver und Salz würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Aioli:
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, davon Saft
1 Ei
½ TL Senf
75 ml Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und grob hacken. Ei trennen und das Eigelb auffangen. Zitronensaft auspressen.

Eigelb, Knoblauch, Zitronensaft, Senf Salz und Pfeffer in eine Metallschüssel geben und vermengen. Während des Aufschlagens langsam das Öl hinzufügen und weiter vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Cornelia Uetrecht

Königsberger Klopse mit Kartoffelpüree und Rote-Bete-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Klopse:
250 g Rinderhackfleisch
½ trockenes Brötchen
1 Zwiebel
1 Ei
1 l Gemüsefond
1 EL Paniermehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen. Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen ausdrücken und ebenfalls in die Schüssel geben. Zwiebelwürfel, Ei und Paniermehl dazugeben. Mit Pfeffer und Salz kräftig abschmecken. Kleine Klößchen formen und ca. 10 Minuten in dem Gemüsefond ziehen lassen.

Für die Kapernsauce:
60 g Kapern
1 Zitrone, davon Saft
1 Ei
2 EL Butter
50 ml Sahne
Gemüsefond von den Klopsen (s.o.)
1 EL Mehl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf schmelzen lassen und das Mehl dazugeben. Gemüsefond von den Klopsen abnehmen und einrühren, bis eine schöne sämige Sauce entsteht. Kapern dazugeben. Mit Pfeffer, Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Ganz zum Schluss ein Ei trennen und das Eigelb mit der Sahne in die Sauce einrühren.

Für Kartoffelpüree:
500 g mehlig kochende Kartoffeln
5 EL Butter
100 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit Salz Wasser zum Kochen bringen. Garkochen, abgießen und ausdampfen lassen. Mit Butter und Sahne ein feines Kartoffelpüree herstellen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen.

Für den Rote-Bete-Salat:
2 Knollen vorgekochte Rote Bete
½ Bund Schnittlauch
1 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Aus der Roten Bete mit einem Ausstecher kleine Kugeln ausstechen. Apfelessig, Öl und Schnittlauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Dressing mit den Rote-Bete-Kugeln vermischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Richard Decker

Falscher Hase 2.0 mit Erbsen-Möhren-Gemüse und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für den falschen Hasen:
500 g gemischtes Hackfleisch
1 altbackenes Brötchen
2 Zwiebeln
100 g Kapern
4 Eier, Größe S
4 Eier Größe M
100 ml Milch
Butter, zum Braten
½ Bund Schnittlauch
Panko, zum Panieren
Mehl, zum Mehlieren
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Brötchen in Milch einlegen, dann ausdrücken und zum Fleisch geben. Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Kapern ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Zwiebelwürfel in etwas Butter glasig anschwitzen und zusammen mit den Kapern zur Hackfleischmasse geben. Schnittlauch hacken und ebenfalls zum Hackfleisch geben.

Die Eier in Größe S ca. 5-7 Minuten kochen, dann in kaltem Wasser abschrecken und pellen.

Aus der Hackfleischmasse einen großen Ball formen und eine kleine Mulde hineindrücken. In diese Mulde dann vorsichtig das Ei hineinlegen und mit restlicher Fleischmasse umschließen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Panko aufstellen. Hackfleischbälle erst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zum Schluss in Panko wälzen. In einer 180 Grad heißen Fritteuse goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Gemüse:
300 g TK-Erbsen
3 Möhren
Sahne, zum Abschmecken
400 ml Hühnerfond
50 g glatte Petersilie
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen und in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. Möhren in etwas Butter anschwitzen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Hühnerfond ablöschen. Möhren köcheln lassen, bis sie gar sind. Erbsen zu den Möhren geben und etwas mitköcheln lassen. Mit Sahne und gehackter Petersilie verfeinern.

Für den Kartoffelstampf:
500 g mehlig kochende Kartoffeln
200 g Butter
200 ml Milch
300 ml Sahne
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser weich kochen. Milch, Sahne und Butter in einem kleinen Topf erwärmen. Weiche Kartoffeln abgießen und stampfen. Dann Milch-Sahne-Butter-Mischung nach Bedarf dazugeben. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Für die Garnitur:
½ Bund Schnittlauch

Gericht mit Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Jennifer Schönrock

Südtiroler Knödeltris mit Nussbutter

Zutaten für zwei Personen

Für die Knödel-Grundmasse:
200 g Bäckertoast/ altbackenes Brötchen
60 g Zwiebel
2,5 Eier
30 g Butter
100 ml Milch
100 g Quark
ca. 50 g Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brot in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein hacken und in Butter dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, mit etwas Milch ablöschen und zusammen mit dem Quark über die Brötchenwürfel geben. Eier hinzufügen, gründlich vermischen, dann nach und nach das Mehl einarbeiten. Es sollte eine gut zusammenhaltende Masse entstehen, sollte die Masse zu trocken sein, weitere Milch zugeben. Sollte die Masse zu dünn/weich sein, etwas mehr Mehl einarbeiten.

Masse gleichmäßig auf drei Schüsseln aufteilen.

Für die Rote-Bete-Knödel:
50 g vorgegarte, vakuumierte Rote Bete
Aceto Balsamico, zum Abschmecken
1 Zweig Koriander
1 Zweig Salbei
1 TL Kümmelsamen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Koriander und Salbei fein hacken. Rote Bete pürieren und zusammen mit Koriander, Salbei, Kümmel und Aceto Balsamico mit einem Teil der Grundmasse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Salzwasser je nach Größe 6-15 Minuten garen.

Für die Spinatknödel:
125 g TK-Spinat
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, davon Abrieb
1 Zweig Petersilie
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat kochen, dann abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauch abziehen, eine Zehe beiseitelegen, andere Zehe fein hacken. In etwas Öl glasig anschwitzen. Spinat zugeben und im Anschluss im Mixer pürieren. Die Spinatmasse mit dem zweiten Teil der Grundmasse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Salzwasser je nach Größe 6-15 Minuten garen.

Zweite Knoblauchzehe fein hacken. Zitrone heiß abspülen und Schale abreiben. Petersilien fein hacken. Petersilie, Zitronenabrieb und Knoblauch vermengen und vor dem Servieren über den Knödel geben.

Für die Käseknödel:
25 g Fontina
25 g Gruyère
1 EL Schnittlauchröllchen
Paprikapulver, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch fein schneiden. Fontina und Gruyère zerkleinern. Schnittlauch und Käse mit dem dritten Teil der Grundmasse vermengen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und in Salzwasser je nach Größe 6-15 Minuten garen.

Für die Nussbutter:
100-150 g Butter

Butter in einer Pfanne schmelzen, bis sie die gewünschte Farbe erreicht bzw. zur Nussbutter wird.

Für die Garnitur:
30 g Parmesan

Parmesan reiben und Knödel damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marcello Ciarrettino

Fischstäbchen 2.0: Barsch in Mandelblättchen-Hanfsamen-Panierung mit Pak Choi und Süßkartoffelpüree

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:
500 g Buntbarschfilet, ohne Haut und Gräten
1 Ei
Butter, zum Braten
100 g Mandelblättchen
8 EL geschälte Hanfsamen
Reismehl, zum Mehlieren
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Fisch in Stäbchen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Mandelblättchen etwas zerkleinern und mit Hanfsamen vermischen. Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischstäbchen in Reismehl, verquirltem Ei und Mandelblättchen-Hanfsamen-Mischung panieren. Butter und Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und salzen. Fischstäbchen darin goldgelb anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Pak Choi:
2 Baby Pak Choi
1-3 Knoblauchzehen
½ Zitrone, davon Saft
5 EL Sojasauce
2 TL Honig
Chiliflocken
Rapsöl, zum Braten

Baby Pak Choi vierteln. Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone auspressen und mit Sojasauce, Knoblauch, Honig und Chiliflocken verrühren.

Pfanne mit reichlich Rapsöl erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, Pak Choi hineingeben und für jeweils 1 Minute von beiden Schnitt-Seiten anbraten. Pak Choi mit der vorbereiteten Marinade ablöschen und schwenken. Hitze auf eine kleine Stufe reduzieren und einen Deckel auf die Pfanne legen. Den Kohl für 3 Minuten dünsten, zwischendurch einmal wenden.

Deckel abnehmen und die Flüssigkeit nun fast vollständig verkochen lassen. Übrige Flüssigkeit ggf. als Art „Sauce“ servieren.

Für das Süßkartoffelpüree:
2 Süßkartoffeln
2 TL Ras el-Hanout
Kokosöl, zum Fertigstellen
Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln mit einer Gabel einpicksen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen. Bei 200 Grad backen, bis sie weich ist. Wenn die Süßkartoffel weich ist, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen, in einen Mixer geben und mit etwas Kokosöl und Salz zu einem feinen Püree pürieren. Mit Ras el-Hanout abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF sind **Buntbarsche (Tilapia)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2023):

- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlagen mit Aquaponic



Carmen Lamisch

Kärntner Ritschert: Eintopf mit Gemüse und Schinken im „Brottopf“

Zutaten für zwei Personen

Für den Brottopf:
2 Würfel frische Hefe
1 Ei
400 g Weizenvollkornmehl
100 g Roggenmehl
1 Msp. gemahlener Fenchel
1 Msp. gemahlener Kümmel
1 Msp. gemahlener Anis
1 TL Zucker
1 TL Salz
250 ml Sonnenblumenöl

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwei Schüsseln, konisch, ca. 8 cm hoch, 10 cm Durchmesser, umdrehen und die Außenseite gut mit Öl einreiben.

Hefe mit Zucker, 250 ml lauwarmem Wasser, Fenchel, Kümmel, Anis und Salz vermischen. Mehle löffelweise dazu geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig halbieren und Teigstücke jeweils mit dem Nudelholz ca. 1 cm dick ausrollen. Auf die beölten Schüsseln geben. Mit Ei bestreichen.

Aus restlichem Teig „Deckel“ für den Topf herstellen. Ebenfalls mit Ei bestreichen. Alles im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen. Danach den „Brottopf“ auskühlen lassen.

Für den Eintopf:
2 Scheiben gekochter, geräucherter Schinken vom Schwein, ca. 0,5-1cm dick
100 g Rollgerste
1 Scheibe Sellerie, ca. 1 cm dick
1 Stange Staudensellerie
2 Karotten
2 gelbe Karotten
2 mehlig kochende Kartoffel
1 Petersilienwurzel
200 g steirische Käferbohnen
1 l Gemüsefond
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Liebstöckel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rollgerste am Vortag in kaltes Wasser einlegen. Vor der Verarbeitung Rollgerste abgießen und in Gemüsefond aufkochen.

Gemüse putzen, ggf. schälen und würfelig schneiden. Etwas Liebstöckel hacken und zum Gemüse geben, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse zur Gerste geben und bissfest garen.

Schinken würfelig schneiden und dazu geben. Zum Schluss Käferbohnen dazu geben und kurz ziehen lassen. Im ausgekühlten „Brottopf“ anrichten und mit Petersilie und Liebstöckel garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.