

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. November 2025** ▪
„3 Pflichtzutaten“ mit Robin Pietsch



Barbara Kübler

Seeteufel mit Meerrettichsauce, Rote-Bete-Risotto und Camembert-Chip mit gerösteten Haselnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

350 g Seeteufelfilet, mit Haut
1 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Seeteufel in Portionen schneiden und salzen. Seeteufel mit 1 EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze ca. 10-12 Minuten braten. Zwischendurch einmal wenden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

5-6 cm frischer Meerrettich
1 Schalotte
2 EL Sahne-Meerrettich
2 EL Crème fraîche
150 ml trockener Weißwein
250 ml Gemüsefond
Neutrales Öl, zum Anbraten
2 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Meerrettich schälen und ca. 2 EL reiben. Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotte in einer Pfanne mit Öl andünsten. Piment, Lorbeer und Weißwein hinzugeben und fast komplett einkochen lassen. Gemüsefond zugeben. Crème fraîche und Sahne-Meerrettich einrühren, dann Lorbeer und Piment entfernen. Sauce einmal aufkochen und beiseitestellen. Zum Schluss die Meerrettichsauce noch einmal erhitzen und mit einem Stabmixer schaumig mixen. Die Sauce mit frischem Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Risotto:

125 g Risottoreis
100 g rohe Rote Bete
100 g vorgegarte Rote Bete
1 Schalotte
1 Zitrone, Saft & Abrieb
50 g Parmesan
100 g Butter
100 ml Rote-Bete-Saft
350 ml Gemüsefond
50 ml trockener Weißwein
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond und Rote-Bete-Saft zusammen aufkochen und beiseitestellen. Rohe Rote Bete schälen und fein würfeln. Vorgegarte Rote Bete ebenfalls fein würfeln. Schalotte abziehen und fein würfeln. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Schalotten andünsten, Reis zugeben, kurz anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Reis mit etwas Rote-Bete-Sud bedecken und bei niedriger Hitze einkochen. Rohe Rote-Bete-Würfel hinzugeben. Dabei ab und zu umrühren. Danach wieder heißen Fond angießen und einkochen lassen. So lange wiederholen, bis der Reis cremig und bissfest ist. Das dauert etwa 20-25 Minuten. Gewürfelte gegarte Rote Bete unterrühren. Parmesan reiben. Risotto mit Parmesan und Butter cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Chip:

100 g Camembert
50 g ganze Haselnüsse
Honig, zum Beträufeln

Camembert in dünne Scheiben schneiden, auf dem Backpapier ca. 18 Minuten backen. Haselnüsse im Backofen mitrösten. Camembert mit wenig Honig beträufeln und grob gehackte Haselnüsse darüberstreuen.

Fisch und Risotto anrichten. Mit der aufgeschäumten Sauce umgießen. Mit Rote-Bete-Würfeln und Camembert-Chip garnieren.



Laut WWF ist der **Seeteufel** nur bedingt zu empfehlen (*Stand November 2025*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d) Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangeln
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika: Grundschieppnetze



Maren Janich

Rote-Bete-Himbeersuppe mit Meerrettich-Schaum und Camembert-Crostini mit Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g vorgekochte Rote Bete
150 g mehligkochende Kartoffeln
150 g TK-Himbeeren
½ Orange, Saft
1 EL vegane Butter
100 ml vegane Schlagsahne
400 ml Gemüsfond
½ EL Himbeeressig
1 Zweig Basilikum
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
Chilifäden, zum Garnieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen.

Kartoffeln schälen und würfeln. Kartoffeln und Rote Bete zusammen in einem heißen Topf in Butter anschwitzen. Den Fond angießen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und alles ca. 20 Minuten weich kochen. Himbeeren auftauen. Orangensaft auspressen. Suppe vom Herd nehmen und mit den Himbeeren und Sahne fein pürieren. Orangensaft und Himbeeressig zugeben. Die Suppe je nach Konsistenz etwas einköcheln lassen oder Fond ergänzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Basilikum und Chili garnieren.

Für den Schaum:

5-6 cm frischer Meerrettich
1 Zitrone, Abrieb
150 ml Sojamilch
½ TL Sahne-Meerrettich
Sojalecithin, zum Aufschäumen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Meerrettich schälen und reiben. Meerrettich, Sojamilch, Sahne-Meerrettich und Zitronenabrieb leicht erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles durch ein Sieb geben und mit einem Stabmixer oder Milchaufschäumer zu Schaum schlagen. Bei Bedarf etwas Sojalecithin hinzufügen.

Für das Crostini:

2 Scheiben Sauerteig-Baguette
1 Knoblauchzehe
40 g Camembert

Baguette-Scheiben mit Camembert belegen und im Ofen ca. 8 Minuten backen.

Für das Pesto:

1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl
50 g Cashewkerne
½ Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Basilikum, Knoblauch, Olivenöl, Cashewkerne, Salz und Pfeffer in einem Mörser oder Mixer cremig rühren.

Für die Fertigstellung:

1 Handvoll frische Himbeeren

Crostini mit Pesto und Himbeeren dekorativ anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren



Gottfried Schmitz

Gebackener Camembert mit Meerrettich-Kräuter-Dip, Rote-Bete-Salat, Ofen-Gemüse und geröstetem Ciabatta

Zutaten für zwei Personen

Für den Camembert:

100 g Camembert
2 Eier
250 ml Sonnenblumenöl
250 g Panko
150 g Paniermehl
50 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze erhitzen.

Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Panier- und Pankomehl aufstellen. Camembert zuerst in Mehl, dann in der Eimasse und zuletzt in der Paniermehl-Panko-Mischung panieren. Danach nochmal in der Eimasse und in der Paniermehl-Panko-Mischung panieren. Den Camembert von jeder Seite ca. 4 Minuten in einer Pfanne mit Öl ausbacken.

Für den Salat:

3 vorgekochte Rote-Bete-Knollen
1 frische Rote-Bete-Knolle
4 San Marzano Tomaten
1 kleine rote Zwiebel
½ Boskoop-Apfel
1 Zitrone, Saft
100 ml Olivenöl
6 EL heller Balsamicoessig
50 g körniger Senf
1 EL mittelscharfer Senf
1 TL Ketchup
50 g brauner Zucker
1 TL Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die vorgekochte Rote Bete in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, anschließend quer schneiden und würfeln. Mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig würzen. Zwiebel abziehen und klein hacken. Apfel entkernen und wie die Rote Bete würfeln. Die rohe Rote Bete schälen und darüber raspeln.

Wasser zum Kochen bringen und die Tomaten kurz blanchieren.

Tomaten abschrecken und die Haut entfernen. Tomaten anschließend vierteln und den Innenteil wegschneiden. Zu einer Sauce stampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Dressing aus den Tomaten, beiden Senfsorten, Öl, 3 EL hellem Balsamicoessig, Ketchup, Zucker und den restlichen Gewürzen herstellen.

Für den Dip:

3-4 cm frischer Meerrettich
1 weiße Zwiebel
1 Zitrone, Abrieb
150 g griechischer Joghurt
150 g Quark, Halbfettstufe
150 g Schmand
2 TL Meerrettich, aus dem Glas
50 g Dijonsenf
1 EL neutrales Öl
½ Bund Schnittlauch
2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Meerrettich schälen und reiben.

Joghurt, Quark und Schmand zusammenrühren. Schnittlauch und Petersilie hacken. Beides unterheben. Zwiebel, frischen Meerrettich und Meerrettich aus dem Glas unterheben. Den Dip mit den Gewürzen abschmecken. Zitronenschale abreiben und unterheben. Dijonsenf und Öl unterheben.

Für das Gemüse:

¼ Hokkaido
1 rote Spitzpaprika
3 Snackgurken
Paprikapulver, zum Würzen
Currypulver, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien, in Streifen schneiden und mit Paprikapulver und Salz würzen. Snackgurken halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Gemüse in einer Grillpfanne anbraten.

Für das Ciabatta:

4 Scheiben Ciabatta
3 Knoblauchzehen
150 ml Olivenöl
4 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle

Ciabatta mit Knoblauch einreiben und die Scheiben mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz würzen und einen Rosmarinzweig darauflegen. In einer Pfanne anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.