

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. Juli 2025 ▪
ChampionsWeek ▪ "Drei-Komponenten-Küche" mit Viktoria Fuchs



Carsten Scholz

Palak Paneer mit Minz-Paratha und Zwiebel-Chutney

Zutaten für zwei Personen

Für den Frischkäse (Paneer):

1 Liter Vollmilch
1 Zitrone, Saft
½ TL Chilisalز

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Zitrone halbieren und auspressen. 3 EL Zitronensaft und Chilisalز in die Milch einrühren. Kurz weiter köcheln lassen, bis die Milch gerinnt. Den Topf vom Herd nehmen. Ein Sieb mit einem sauberen Geschirrtuch auslegen. Die geronnene Milch hineingeben und 2-3 Minuten abtropfen lassen. Das Tuch mit dem Frischkäse (Paneer) zudrehen, aus dem Sieb nehmen und die Flüssigkeit herausdrücken. Frischkäse im Tuch auf einen flachen Teller legen und mit einem mit kaltem Wasser gefüllten Topf beschweren und ca. 20-25 Minuten ruhen lassen. Anschließend in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Für die Minz-Parathas:

50 g Ghee
Neutrales Öl, zum Bestreichen
4 Zweige Minze
¼ TL Kurkumapulver
½ TL Chat Masala-Pulver
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Chilipulver
½ TL Salz
ca. 250 g Weizenmehl, Type 550

Minze hacken. Mehl, Salz, Chat Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili und 30 g Minzblätter in eine große Schüssel geben. Ca. 120 ml Wasser nach und nach hinzufügen und Teig 10 Minuten lang kneten, bis ein glatter, weicher Teig entsteht. Nun den Teig mit etwas Öl bestreichen und etwa 15 Minuten ruhen lassen. Nach 15 Minuten die Teigstücke zu flachen Parathas ausrollen.

Eine gusseiserne Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und Parathas gleichmäßig auf beiden Seiten backen. Dabei auf beiden Seiten etwas Ghee auftragen, um den Parathas zusätzlichen Geschmack zu verleihen und sie weich zu halten.

Für das Zwiebel-Chutney:

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ TL Dijonsenf
1 TL Balsamicoessig
Öl, zum Anbraten
1 Prise Chilipulver
1 EL brauner Zucker

Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und in Öl bei niedriger bis mittlerer Hitze braten bis sie goldbraun sind. Braunen Zucker hinzufügen und bei niedriger Hitze weiter braten, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mit Balsamicoessig ablöschen und vom Herd nehmen. Knoblauch abziehen, eine Messerspitze reiben, mit Senf und Chili einrühren und kaltstellen.

Für das Palak Paneer:

180 g Paneer, von oben	Spinat blanchieren, in Eiswasser abschrecken und fein pürieren.
200 g Spinat	Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer fein reiben. Beides in Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Currypulver hinzufügen und kurz anrösten. Mit passierten Tomaten und Kokosmilch ablöschen und mit Salz und ein wenig Sojasauce abschmecken. Spinat unterheben. Sauce mit hergestelltem gewürfeltem Paneer mischen und mit gehacktem Koriander servieren.
200 ml passierte Tomaten	
4 Knoblauchzehen	
15 g Ingwer	
100 ml Kokosmilch	
2 EL Sojasauce	
Pflanzenöl, zum Anbraten	
30 g Koriander	
1 EL mittelscharfes Currypulver	
Salz, aus der Mühle	

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Hanni Kirchner

Filetierter Ofen-Saibling mit Kartoffelrösti und Erbsen-Minz-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

1 ganzer, ausgenommener Saibling, ca.
700 g, küchenfertig
1 Zitrone, Abrieb
30-40 g Butter
1 Zweig Dill
1 Zweig Thymian
1 EL gröberes Fleur de Sel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze stellen.

Saibling filetieren. Dafür am Kopf hinter den Kiemen vorsichtig einen senkrechten Schnitt von oben nach unten, aber nur bis in die Fischmitte, machen. Den Kopf dabei nicht abtrennen. Das Filetirmesser beim Schnitt ansetzen und auf den Gräten bis zum Schwanzende gleiten lassen. Mit einer Pinzette die Gräten zupfen.

Die Filets buttern, mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronenabrieb würzen und zusammen mit den Kräutern auf einen gebutterten, flachen Teller legen. Klarsichtfolie fest über den Teller spannen und auf einen Rost in den vorgeheizten Ofen stellen. Je nach Dicke der Filets für ca. 10-12 Minuten garen.

Für die Kartoffelrösti:

3 festkochende Kartoffeln
1 Ei
Butter, zum Anraten
Olivenöl, zum Anbraten
1 EL Mehl
1 Zweig glatte Petersilie
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Ei trennen und das Eigelb auffangen. Kartoffeln schälen und grob reiben. Salzen, kurz durchziehen lassen und anschließend fest ausdrücken. Petersilie zupfen und grob hacken. Mehl, Eigelb und Petersilie zu den Kartoffeln geben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Rösti formen und in einer Pfanne in Öl und Butter knusprig ausbraten. Auf Küchenpapier legen, damit es das überschüssige Öl aufsaugt.

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbsen, alternative frische
junge gepulte Erbsen
50 g Butter
1 EL Mascarpone
1 Zweig Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf erhitzen, Erbsen und gezupfte Minze dazugeben. Für ca. 8 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mascarpone dazugeben und nochmals pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Saibling** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

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



Deniz Topcu

Entenbrust mit Orangen-Lakritz-Jus und Süßkartoffelcreme

Zutaten für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste, à ca. 180 g, mit Haut
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrüste auf der Hautseite rautenförmig einschneiden, salzen, pfeffern und in einer kalten Pfanne auf der Hautseite ohne Fett langsam für ca. 5-6 Minuten braten, dann wenden und 2-3 Minuten auf der Fleischseite anbraten. Im Ofen etwa 8-10 Minuten nachziehen lassen, anschließend 3 Minuten ruhen lassen.

Für die Creme:

300 g Süßkartoffel
40 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffel schälen, in Stücke schneiden und ca. 12 Minuten in Salzwasser weichkochen. Abgießen und mit Butter, Salz und Pfeffer fein pürieren.

Für die Jus:

4 Lakritze
4 Orangen, Saft & Abrieb
Butter, zum Binden
100 ml Orangensaft
150 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Orangen auspressen. Lakritze zerkleinern und $\frac{1}{2}$ bis 1 EL Lakritze mit 100 ml Orangensaft, Fond und 1 TL Orangeneste auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Mit Butter binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Simone Kircher

Gebratenes Zanderfilet mit Risotto milanese und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à ca. 120 g, mit Haut
 1 Zitrone, Abrieb
 2-3 EL Butter
 1 EL neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zanderfilets trockentupfen und die Haut leicht einschneiden. Dann die Hautseite salzen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben.

Öl in eine beschichtete kalte Pfanne geben. Zander hineingeben, Hitze anschalten und auf der Hautseite 3-4 Minuten knusprig braten, dann die Hitze reduzieren. Fisch kurz wenden, Zitronenabrieb und Butter zugeben und die Filets mit der aromatisierten Butter übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Risotto:

125 g Risottoreis, z.B. Arborio oder Carnaroli
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 30 g kalte Butter
 40 g Parmesan
 100 ml trockener Weißwein
 ca. 400 ml Gemüsefond
 Neutrales Öl, zum Anschwitzen
 1 Msp. Safranfäden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf leicht erwärmen. Schalotte und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Zitrone halbieren und ca. 1 TL Saft auspressen. Parmesan fein reiben.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch zugeben und farblos anschwitzen. Risottoreis zugeben, 1 Minute glasig rühren. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Nach und nach heißen Fond zugeben und dabei immer wieder rühren. Risotto ca. 15 Minuten garen. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann kalte Butter, Parmesan und 1 TL Zitronensaft unterheben. Das Risotto soll sämig vom Löffel fließen, ggf. mit etwas Fond nachjustieren. Mit Safranfäden garnieren.

Für den Gurkensalat:

1 Gurke
 1 Schalotte
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 100 g griechischer Joghurt
 1-2 TL Senf
 1-2 EL Weißweinessig
 1-2 EL Olivenöl
 ½ Bund Dill
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke halbieren, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Mit einem Sparschäler der Länge nach fein schälen. Gurke salzen und ziehen lassen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Schalotte, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Senf, Weißweinessig, Olivenöl, Dill, Salz und Pfeffer verrühren und unter den Joghurt heben. Zum Schluss die Gurkenstreifen unterheben und fein auf dem Teller drapieren.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb
 1-2 Zweige Dill

Gericht mit Zitronenabrieb und Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 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



Elke Hedtheyer

Ravioli mit Frischkäse-Serrano-Füllung, Zitronenschaum und grünem Spargel

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier, Größe M
1 EL Olivenöl
200 g doppelgriffiges Mehl

Das Mehl, Eier und Olivenöl zu einem Nudelteig verarbeiten, in Folie wickeln und kalt stellen.

Für die Füllung:

3 Scheiben Serranoschinken
100 g Frischkäse
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frischkäse mit Salz und Pfeffer verrühren. Serrano in etwas Öl in einer Pfanne kurz anbraten. Serrano klein schneiden und in den gewürzten Frischkäse mischen, beiseite stellen.

Für die Fertigstellung:

40 g Hartweizengrieß
Salz, aus der Mühle

Nudelteig mit Hilfe einer Nudelmaschine und Grieß dünn ausrollen. Zwei Bahnen bereitlegen, die Füllung auftragen, Rand mit Wasser bepinseln und Teig überlappen. Mit einem Raviolirädchen oder einem Ausstecher Ravioli ausschneiden. Ravioli ca. 5 Minuten in Salzwasser kochen.

Für den grünen Spargel:

8 Stangen grüner Spargel
Butter, zum Anbraten
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel putzen, die Enden abschneiden und in einer Pfanne mit Öl, etwas Butter und Zucker ca. 8 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Zitronenschaum:

1 Zitrone, Saft & Abrieb
1 Schalotte
100 ml Sahne
50 g kalte Butter
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
100 ml Weißwein
50 ml Geflügelfond
1 Lorbeerblatt
1 Prise Piment d'Espelette
1 TL Lecithin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und würfeln. Schalottenwürfel in einer Pfanne in Öl dünsten, Wein, Fond und Lorbeerblatt dazugeben und bei kleiner Hitze um die Hälfte reduzieren. Zitronenschale und Zitronensaft, Sahne und Lecithin hinzufügen und 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Piment d'Espelette abschmecken. Durch ein Sieb passieren und nach und nach kalte Butterwürfel mit einem Pürierstab einarbeiten.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb

Zitronenschale abreiben und über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Verena Lehmann

Rinderfilet im Kloßteig mit Rotweinschalotten und Speckbohnen

Zutaten für zwei Personen

Für den Kloßteig:

300 g mehligkochende Kartoffeln
200 g Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
1 TL Salz
Salz, aus der Mühle

Das Öl in der Fritteuse auf ca. 170 Grad erhitzen.

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser circa 10 Minuten kochen, danach abgießen und ausdämpfen lassen. Wenn die Kartoffeln ausgedämpft sind durch eine Kartoffelpresse pressen. Kartoffelmasse in einer Schüssel aufteilen, so dass $\frac{1}{4}$ frei bleibt. Dieses Viertel mit Mehl auffüllen, gut verkneten und mit 1 TL Salz und Muskatnuss abschmecken.

Für das Rinderfilet:

200 g Rinderfilet
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderfilet in circa 2,5x2,5 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in Butterschmalz medium rare braten.

Für die Fertigstellung:

1 Ei
Neutrales Öl, zum Frittieren
100 g Panko
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian

Kräuter klein hacken und je 2 EL Kräuter mit dem Panko vermengen.

Rinderfilet so dünn es geht mit dem Kloßteig umschlagen und zu einer Kugel rollen. Diese Kugel dann erst im verquirltem Ei wenden und mit der Panko-Mischung panieren. Im heißen Fett in der Fritteuse goldbraun frittieren.

Für die Rotweinschalotten:

200 g Schalotten
20 g Butterschmalz
20 ml Weißweinessig
50 ml Portwein
200 ml Rotwein
200 ml Rinderfond
1 Zweig Rosmarin
2 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, vierteln und anschließend in einer Pfanne in Butterschmalz leicht anbraten. Zucker hinzugeben und kurz karamellisieren lassen. Rosmarin fein hacken und hinzufügen. Mit Weißweinessig ablöschen und mit Portwein, Rotwein und Fond nach und nach aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Speckbohnen:

100 g Prinzessbohnen
5 Scheiben Bacon
Butter, zum Anbraten
 $\frac{1}{2}$ TL getrocknetes Bohnenkraut
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen abspülen, auf gleiche Länge schneiden und in Salzwasser 2 Minuten kochen lassen. Anschließend die Bohnen in Eiswasser abschrecken. Je 7 Bohnen mit Bacon umwickeln und mit Pfeffer und Bohnenkraut würzen. Diese anschließend in der Pfanne in Butter braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.