

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. Oktober 2025 ▪
ChampionsWeek ▪ "Auf die Hand" mit Mario Kotaska



Johannes Hamackers

Hotdog mit selbstgebackenem Brioche-Brötchen, gebackenen BBQ-Austernpilzen, Joghurt-Mayonnaise-Creme, gepickelten Zwiebeln und frittiertem Mais

Zutaten für zwei Personen

Für das Brötchen:

2 Eier
30 g Butter, Zimmertemperatur
75 ml Milch
30 g frische Hefe
250 g Mehl
20 g brauner Zucker

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 180 Umluft vorheizen.

Milch im Topf erwärmen. Ein Ei mit restlichen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und 2-3 Minuten ruhen lassen. Danach vier Hotdog-Brötchen formen und weitere 5-8 Minuten ruhen lassen. Mit Ei bestreichen und im 190 Grad heißem Backofen ca. 20 Minuten backen. Dabei eine Tasse Wasser zur Beschwädung in den Ofen geben.

Für die Pilz-Füllung:

200 g Austernpilze
3 EL Tomatenketchup
1 EL Honig
1 EL Öl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Piment d'Espelette

Austernpilze in Streifen schneiden. Ketchup, Öl, Honig und Paprikapulver mit einem Schuss Wasser verrühren. Pilze damit marinieren und im 180 Grad heißem Backofen 15-20 Minuten backen.

Für die Mayonnaise-Creme:

1 Zitrone, Saft & Abrieb
1 Ei
100 g Vollmilchjoghurt, 3,8% Fett
4 TL mittelscharfer Senf
1 EL heller Balsamicoessig
250 ml Öl
1 TL gemahlener Kurkuma
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei, 1 TL Senf und Essig mit dem Pürierstab mixen, danach mit Öl zur Mayonnaise emulgieren. Anschließend mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Mayonnaise mit Joghurt, restlichem Senf und Kurkuma verrühren.

Für die Zwiebeln:

1 rote Zwiebel
3 EL Apfelessig
1 EL Zucker

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Essig, Zucker und 3 EL Wasser kurz aufkochen. Zwiebeln und Sud in ein Marmeladenglas geben und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Für den Mais: Maiskörner vom Kolben schneiden und mit dem Maismehl vermischen. In der Fritteuse knusprig ausbacken, dann abtropfen lassen. Mit Paprikapulver, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen.

- 1 vorgegartener Maiskolben
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- 1 EL Maismehl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Piment d'Espelette
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Brötchen aufschneiden, Salatblätter einlegen und mit allen anderen Komponenten füllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



David Kruselburger

Fish & Chips: Kabeljau im Bierteig mit Pommes frites, Wasabi-Mayonnaise und Sauce tartare

Zutaten für zwei Personen

Für den Bierteig:

2 Eier
250 ml helles Bier
200 ml Mineralwasser
1 EL Öl
500 ml Öl, zum Ausbacken
180 g glattes Mehl
½ Pck. Backpulver
Salz, aus der Mühle
1 Prise Pfeffer

Das Mehl und Backpulver vermengen, eine Prise Salz und Pfeffer hinzugeben und mit dem Bier, Mineralwasser und Öl zu einem glatten Teig verrühren.

Eier trennen, die Eigelbe zur Masse geben und verrühren. Das Eiweiß mit etwas Salz zu Eischnee aufschlagen und anschließend unter die Masse heben. Zum Ruhen kurz in den Kühlschrank stellen.

Für den Fisch:

600 g küchenfertiges Kabeljaufilet, ohne Gräten, ohne Haut
1 Zitrone, Saft
Neutrales Öl, zum Ausbacken
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch kurz waschen, trocken tupfen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Danach leicht mehlieren und durch den Bierteig ziehen. Anschließend in Pflanzenöl in der Pfanne ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Pommes frites:

1 kg Kartoffeln, z.B. Sorte Bintje
2-3 EL Essig
Neutrales Öl, zum Frittieren
1 Prise Salz

Wasser in einer Schale mit Essig mischen. Kartoffeln putzen, waschen, in gleichmäßige, dünne Stifte schneiden und diese kurz in kaltem Essigwasser nochmals durchwaschen, damit sie die Stärke verlieren. Pommes trockentupfen und in der Fritteuse bei ca. 130 Grad vorfrittieren. Dann die Pommes aus der Fritteuse nehmen, abtupfen, kurz ruhen lassen und schließlich nochmals in die Fritteuse bei ca. 170 Grad geben. Diesmal goldbraun und knusprig frittieren. Zum Schluss mit Salz würzen.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft
2 Eier
2 Tuben Wasabi-Paste
2 EL Estragonsenf
500 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier, 1 EL Senf, einen Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer kurz durchmischen. Dann das Öl langsam eingießen bzw. untermischen, damit es eine homogene Masse wird. 3-4 EL Mayonnaise für die Sauce tartare beiseitestellen. Restliche Mayonnaise mit Wasabi-Paste, Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce tartare:

2-3 Sardellenfilets
3-4 Cornichons
1 EL Kapern
1 kleine rote Zwiebel
1 Zitrone, Abrieb & Saft
3-4 EL Mayonnaise, von oben
400 g Sauerrahm
1-2 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Olivenöl
2-3 Zweige Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mayonnaise und Sauerrahm in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen. Zwiebel, Sardellenfilets, Cornichons, Kapern und Petersilie fein hacken und hinzufügen. Balsamicoessig und Olivenöl zugeben und alles zu einer glatten Sauce verrühren. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Frucht
1-2 Zweige Petersilie

Zitrone in Spalten schneiden. Zitronenspalten und gehackte Petersilie als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2025):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA), Wildfang



Nikolaj Beck

Vegetarische Frühlingsrollen und Hähnchen-Saté mit Erdnussauce und Ananas-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Frühlingsrollen-Teig:

90 g Mehl
1 Prise Salz

Das Mehl sieben und mit 150 ml Wasser und einer gute Prise Salz mit dem Schneebesen oder Mixer zu einem leicht zähflüssigen Teig mischen und 5 Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete 28 cm große Pfanne ohne Fett auf mittlere Hitze erwärmen. Den Teig portionsweise mit einem Silikonpinsel zügig in der Mitte der Pfanne flächig und hauchdünn auftragen so dass ein Quadrat von ca. 20 cm Kantenlänge entsteht. Den Teig vollkommen stocken lassen, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig aus der Pfanne holen und auf einem Teller abkühlen lassen. Auf diese Weise vier Teigplatten backen.

Für die Füllung:

100 g Shiitake
½ Stange Lauch
1 kleine Karotte
100 g Mungobohnen-Keimlinge
1 Knoblauchzehe
1 EL Austernsauce
1 TL Fischsauce
3 Zweige Koriandergrün
3 Zweige Minze
1 EL Pflanzenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Shiitake, Gemüse und Knoblauch putzen bzw. abziehen und in schmale Längsstreifen schneiden, dann mit den Keimlingen kurz in Öl andünsten. Die Gemüse sollten noch knackig geblieben. Mit Austern- und Fischsauce, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und abkühlen lassen. Wenn die Masse abgekühlt ist, Koriandergrün und Minze hacken und unterheben. Zum Füllen die hergestellten Teigplatten diagonal auslegen und die Füllung auf das untere Drittel geben. Zuerst die untere Spitze der Teigplatte über die Füllung schlagen, danach die seitlichen Spitzen einschlagen und dann die Frühlingsrolle von unten nach oben einrollen, so dass eine zylindrische Rolle entsteht. Zum Verschließen der Nahtstelle etwas Teigmasse verwenden.

Die Frühlingsrollen bei ca. 170 Grad für ca. 5 Minuten knusprig frittieren und danach auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für das Hähnchen-Saté:

2 Hähnchenoberschenkel, ohne Knochen und Haut (Pollofino)
½ Limette, Abrieb
1 EL Pflanzenöl
2 TL Kurkumapulver
1 TL Korianderpulver
½ TL Kreuzkümmelpulver
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus den Gewürzen, dem Limettenabrieb und dem Öl eine Marinade herstellen.

Hähnchenoberschenkel in nicht zu große, mundgerechte Würfel schneiden, mit der Marinade mischen und für ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dann die Hähnchenwürfel auf kleine Holzspieße stecken. Darauf achten, dass am Anfang der Spieße genügend Platz bleibt, um sie dort beim Essen mit der Hand zu halten.

Eine Grillpfanne auf hohe Hitze bringen und die Spieße darin auf jeder Seite ca. 2 Minute grillen.

Für die Erdnusssauce:

150 g geschälte, geröstete und
gesalzene Erdnüsse
400 ml Kokosmilch
1 EL rote Currypaste
2 EL Reisessig
1 EL Pflanzenöl
2 EL brauner Zucker

Erdnüsse in einem Multizerkleinerer fein mahlen.

Currypaste in einem Topf mit Öl anrösten, Kokosmilch dazugeben und aufkochen lassen. Dann die zuvor gemahlene Erdnüsse, Reisessig und Zucker dazugeben und das Ganze für ca. 2-3 Minuten köcheln lassen.

Für den Ananas-Dip:

½ frische Ananas
1 Limette, Abrieb & Saft
2-3 cm Ingwer
Fischsauce, zum Abschmecken
2 EL Kokosöl
Speisestärke, zum Andicken
2 Stangen Zitronengras
½ TL Kurkumapulver
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Aus der Mitte der Ananas vier Scheiben schneiden, die Außenschale und den harten Kern wegschneiden, anschließend das Fruchtfleisch grob würfeln. Vom Zitronengras die äußere, harte Schale großzügig entfernen und das Innere würfeln. Ingwer schälen und grob würfeln. Alles mit Kurkuma in einen Multizerkleinerer geben und mixen.

Kokosöl in einem Topf erhitzen, die Masse dazugeben und mit Limettensaft und Limettenabrieb ca. 15 Minuten dünsten und einkochen lassen. Dann mit Fischsauce, Zucker und Salz abschmecken.

Evtl. mit Speisestärke binden.

Für die Garnitur:

6 Blätter Eisbergsalat
2 Limetten, Spalten

Einen Teller oder Platte mit den Salatblättern auslegen, darauf die Frühlingsrollen und Hähnchen-Saté geben und mit Limettenspalten anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sven Riese

Cheese-Bacon-Burger mit selbstgebackenem Brioche-Brötchen, Burgersauce, geschmorten Zwiebeln, Süßkartoffelsticks und Sauerrahm-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für das Brötchen:

2 Eier, Größe M
25 g weiche Butter
30 ml Milch + Milch zum Bestreichen
125 g Mehl, Type 550 oder 405
½ Pck. Trockenhefe (ca. 3,5 g)
1 EL Zucker
1 Prise Salz
20 ml lauwarmes Wasser

Den Backofen auf 200-210 Grad Umluft vorheizen.

Milch lauwarm erwärmen. Lauwarme Milch und 20 ml Wasser mit Zucker und Trockenhefe mischen und kurz stehen lassen.

Mehl mit Salz, einem Ei und Butter vermengen, dann die Hefemischung zufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt im leicht vorgewärmten Ofen (ca. 30 °C) etwa 10 Minuten gehen lassen. Danach kleine Brötchen formen und diese nochmals 5 Minuten ruhen lassen.

Ei trennen und das Eigelb mit etwas Milch verquirlen. Brötchen mit Eigelb-Milch-Mischung bestreichen und im vorgeheizten Ofen etwa 10-12 Minuten goldbraun backen. Direkt zu Beginn eine Tasse Wasser auf das Blech im heißen Ofen geben.

Direkt nach dem Backen etwas Butter über die heißen Teiglinge streichen – das sorgt für Glanz und eine zarte Kruste.

Für das Burger-Patty:

400 g Rinderhackfleisch
4 Scheiben Bacon
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Scheiben Cheddar-Käse
1 TL Dijonsenf
Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und pressen.

Rinderhackfleisch Zwiebel und Knoblauch vermengen. Masse mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und dann gleichmäßige Pattys daraus formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pattys darin von beiden Seiten scharf anbraten. Käse auf die Pattys legen, sodass dieser leicht schmilzt.

Die Pattys aus der Pfanne nehmen und dann in dieser Pfanne den Bacon ohne Öl knusprig braten.

Für die Zwiebeln:

1 Zwiebel
Zucker, zum Karamellisieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, in feine Streifen und in Öl anschwitzen bzw. schmoren.

Zucker zugeben und Zwiebeln karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Burgersauce:

1 Zitrone, Saft
1 Ei
2 TL Dijonsenf
1 TL Ketchup
10 ml Weißweinessig
200-250 ml Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Ei, 1 TL Dijonsenf, einen Spritzer Zitronensaft sowie eine Prise Salz in ein hohes Gefäß geben. Stabmixer auf den Boden des Bechers setzen, einschalten und langsam das Öl in einem feinen Strahl zugeben. Dabei den mixen nach und nach hochziehen, bis eine cremige, stabile Emulsion entsteht. Mayonnaise mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

2 TL Mayonnaise mit Ketchup, restlichem Senf und Weißweinessig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Süßkartoffelsticks: Süßkartoffel schälen, in ca. 5 mm dicke Streifen schneiden, in Mehl wenden und abklopfen. Dann in einer Fritteuse ca. 10 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen.

1 große Süßkartoffel
50 g Mehl
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Für den Sauerrahm-Dip: Sauerrahm und Mayonnaise (von oben) in eine Schüssel geben. Schnittlauch fein schneiden und dazu geben. Alles miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

100 g Sauerrahm
100 g Mayonnaise, von oben
1 Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Tomate waschen, Strunk herausschneiden und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Gurke schälen und ebenfalls in gleichmäßige Scheiben schneiden. Eisbergsalat in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Jetzt den Burger zusammensetzen und servieren.

¼ Kopf Eisbergsalat
1 Tomate
¼ Salatgurke

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Harry Schüle

Puten-Pfannengyros mit Joghurtsauce, Rotkohl und Salat in selbstgemachter Pita-Tasche

Zutaten für zwei Personen

Für die Pita-Taschen:

- 40 ml Milch
- 1 Würfel frische Backhefe
- 250 g Mehl, Type 405
- ½ TL Zucker
- 1 TL Schwarzkümmelsamen
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 gestr. EL Salz

Die Milch mit dem Zucker verrühren. Die frische Backhefe hinzubröseln und mit einer Gabel verrühren. 100 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und verrühren.

Das Mehl mit dem Salz vermischen und in den Behälter einer Küchenmaschine mit Knethaken geben. Hefemischung hinzugeben und mit der Maschine kneten bis sich der Teig vom Rand löst.

Die Hälfte des Teiges nehmen und rundlich auswellen. Kreis mit einem Topfdeckel von ca. 19 cm Durchmesser eindrücken und überschüssigen Teig abnehmen. 3 Esslöffel Wasser mit Kreuzkümmel mischen und den Teig mithilfe eines Pinsels damit einstreichen. Schwarzkümmelsamen darüber streuen und festdrücken. Mit zweiter Teighälfte genauso verfahren.

Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in den kalten Ofen schieben. Diesen dann auf 200 Grad erhitzen und ca. 20 Minuten backen. Die Pita-Taschen nach dem entnehmen ausdampfen und abkühlen lassen, bevor sie angeschnitten werden.

Für das Puten-Pfannengyros:

- 2 Putenschnitzel
- ½ Zitrone, Saft
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Speisestärke
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gerebelter Thymian
- 1 TL gerebelter Majoran
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Marinade aus Öl, den Gewürzen, Salz, Pfeffer, 5 Tropfen Zitronensaft, dem Backpulver und der Speisestärke herstellen.

Putenschnitzel in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in die Marinade legen. Ziehen lassen.

Putenstreifen kurz vor dem Anrichten in einer heißen Pfanne von beiden Seiten anbraten.

Für die Joghurtsauce:

- 200 ml Joghurt, 3,8% Fett
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Dill
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen, halbieren, durch eine Presse drücken und zum Joghurt geben. Dill klein schneiden und zusammen mit dem Zucker, Salz und Pfeffer zum Joghurt geben und verrühren.

Für den Rotkohl:

- ¼ Rotkohl
- ½ Zitrone, Saft
- 1 EL Apfelessig
- Salz, aus der Mühle

Die äußeren Blätter und den Strunk des Rotkohls entfernen. Sehr fein hobeln und mit Apfelessig, Zitronensaft und Salz vermengen. Durchkneten und ruhen lassen.

Für den Rotkohl und Salat: Vier äußere, grüne Blätter des Eisbergsalates abziehen und waschen. In gleichmäßige Blättchen schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Tomate in Scheiben schneiden. Petersilie hacken.

- 1 Eisbergsalat
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1-2 Zweige glatte Petersilie

Für die Fertigstellung: Die Pita-Tasche zuerst mit Joghurtsauce füllen, dann mit dem Eisbergsalat, dem Rotkrautsalat und den Putenstreifen. Nochmals Joghurtsauce darauf geben. Dann Tomate und Petersilie zugeben. Mit Cayennepfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.