

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 14. September 2026** ▪
Leibgericht mit Mario Kotaska



Jael Elsesser

Linsencurry mit Basmati, Joghurt-Dip und Korallen-Hippe

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

130 g rote Linsen
 400 ml stückige Tomaten, aus der Dose
 1 rote Zwiebel
 3 Knoblauchzehen
 5 cm Ingwer
 ½ Chilischote
 1 Zitrone, Saft
 20 g Butter
 40 ml Sahne
 1 EL Tomatenmark
 200 ml Gemüsefond
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 1 Lorbeerblatt
 1 TL Currypulver
 1 TL Kreuzkümmelpulver
 1 TL Korianderpulver
 1 TL Kurkumapulver
 1 TL Garam Masala

Die roten Linsen abwaschen und abtropfen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Zwiebelwürfel in einer Pfanne in neutralem Öl anschwitzen. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch, Ingwer und Chili nach Belieben zu den Zwiebeln geben und kurz mit anschwitzen. Gewürze dazugeben, kurz mitbraten und das Tomatenmark hinzugeben. Mit gestückelten Tomaten und Gemüsefond ablöschen und die Linsen und Lorbeerblatt hinzugeben. Das Ganze aufkochen lassen und dann bei niedrigster Stufe und geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Linsen gar sind (circa 15 Minuten). Abschließend das Curry von der Hitze nehmen und Sahne, Butter und einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben.

Für den Basmati:

200 g Basmatireis
 Salz, aus der Mühle

Basmati gründlich waschen, bis das Wasser klarer wird. Daraufhin 300 ml Wasser zum Reis in einen Topf geben und gründlich salzen. Bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen und dann bei geschlossenem Deckel und niedrigster Stufe den Reis 10 Minuten garen lassen. Nach der Zeit den Topf vom Herd ziehen und ein paar Minuten stehen lassen.

Für den Joghurt-Dip:

200 g griechischen Joghurt
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 Zitrone, Saft
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die harten Zweige der Petersilie entfernen und die restliche Petersilie hacken. Petersilie und Zitronensaft zum Joghurt geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Korallen-Hippe: Mehl, Sesamöl und Tahin mit 160 ml Wasser zu einem Teig rühren. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Dann etwas Teig in die Pfanne geben und dann braten, bis die Flüssigkeit kondensiert ist und sich ein Muster gebildet hat. Vorsichtig mit einem Pfannenheber aus der Pfanne nehmen und trocknen lassen.

20 ml Sesamöl
10 g Tahin
Neutrales Öl, zum Braten
20 g Mehl

Für die Garnitur: Petersilie zupfen. Sesam anrösten.

1 TL heller Sesam
2 Zweige glatte Petersilie

Reis mit Hilfe eines Anrichters auf Teller geben. Curry drumherum geben und den Joghurt-Dip in einem Schälchen daneben stellen. Mit Sesam und Petersilie garniert servieren.



Christopher Sniezyk

Rinderfilet mit Rotwein-Schalotten-Jus, Fondant-Kartoffeln und Bohnen im Speckmantel

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rinderfilet à 180-200 g
1 EL Olivenöl
1 TL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 130 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Rinderfilet in heißem Öl 2–3 Minuten pro Seite scharf anbraten. Butter dazugeben und kurz aromatisieren. Anschließend im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 56 °C garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Jus:

1 kleine Schalotte
1 TL Butter + 1 TL kalte Butter
100 ml Rinderfond
50 ml trockener Rotwein
1 Zweig Thymian
1 TL Tomatenmark
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. 1 TL Butter in die Pfanne geben und Schalotten 2 Minuten glasig anschwitzen.

Tomatenmark dazugeben und 30 Sekunden mitrösten. Rotwein dazugeben, Thymian hineinlegen und in etwa 3–4 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen. Rinderfond angießen und weitere 4–5 Minuten einkochen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb gießen.

Kurz vor dem Servieren kalte Butter einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nicht mehr köcheln lassen.

Für die Kartoffeln:

4 große, festkochende Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
40 g Butter
2 EL Pflanzenöl
200 ml Rinderfond
3 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, schneiden und ausstechen. Knoblauchzehen andrücken.

Schnittseiten der Kartoffeln in Butter mit Knoblauch und Thymian anbraten. Mit Rinderfond aufgießen und im Ofen bei 180 °C garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Bohnen:

150 g grüne Bohnen
5 Scheiben Frühstücksspeck
1 TL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Enden der Bohnen abschneiden und Bohnen waschen.

Salzwasser in einem Topf erhitzen und Bohnen darin etwa 4 Minuten kochen. Bohnen sofort in Eiswasser geben. Ca. 8–10 Bohnen zusammenlegen und mit einer Scheibe Speck umwickeln.

Pfanne erhitzen, Butter hineingeben und Bohnenbündel rundherum 4–5 Minuten anbraten. Im Ofen warmhalten und vor dem Servieren leicht pfeffern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eve Wierer

Fleischküchle mit Champignonrahmsauce und Spätzle

Zutaten für zwei Personen

Für die Fleischküchle:

250 g gemischtes Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf
Butterschmalz, zum Braten
Rapsöl, zum Braten
3 EL Semmelbrösel
½ Bund glatte Petersilie
1-2 TL edelsüßes Paprikapulver
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in Öl anschwitzen. Etwas abkühlen lassen.

Petersilie hacken.

Hackfleisch mit Zwiebel, Ei, Senf, Semmelbrösel und Petersilie gut verkneten. Mit Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Butterschmalz und Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Hackfleischmasse kleine Küchle formen und beidseitig goldbraun braten.

Für die Spätzle:

2 Eier, Gr. M
200 g Mehl, Type 550
Salz, aus der Mühle

Eier, Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben. Langsam 220 ml kaltes Wasser unterrühren, bis der Teig zähflüssig ist. Etwas ruhen lassen.

Reichlich Wasser mit Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Mit einer Spätzlepresse den Spätzleteig in das Wasser drücken. Dabei sollte das Wasser nur noch siedend sein. Wenn die Spätzle gar sind, schwimmen sie oben. Spätzle mit einer Schaumkelle herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken.

Für die Champignonrahmsauce:

300 g braune Champignons
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
125 ml Sahne
1 EL Frischkäse, Natur
100 ml Gemüsefond
1 EL Aceto Balsamico
Olivenöl, zum Braten
½ Bund glatte Petersilie
Etwas Stärke, zum Abbinden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln anbraten. Champignons und Knoblauch zugeben und 5 Minuten braten, bis die Pilze leicht gebräunt sind.

Petersilie hacken.

Sahne, Gemüsefond und Petersilie zu den Pilzen geben. Alles einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Frischkäse unterheben und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Eventuell mit angerührter Stärke abbinden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Rainer Bernd Elpel

Involtini alla milanese mit Rosmarin-Kartoffelspalten und gedünstetem Spinat

Zutaten für zwei Personen

Für die Involtini:

2 dünne Kalbsschnitzel à 100 g
1 kleine, rohe Bratwurst
50 g durchwachsenen Speck, in dünnen Streifen
6 kleine Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Ei
10 g Parmesan
30 g Butterschmalz
125 ml trockener Weißwein
125 ml Rinderfond
2 EL Olivenöl
½ Bund glatte Petersilie
8-10 Salbeiblätter
Mehl, zum Bestäuben
1 EL Kartoffelmehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kalbsschnitzel sehr dünn klopfen.

Bratwurst enthäuten, die Fülle zerkleinern und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und pressen. Petersilie hacken. Parmesan reiben. Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb, Knoblauch, Petersilie und Parmesan zum Brät geben, gründlich mischen und mit Pfeffer abschmecken. Die Masse gleichmäßig auf die Kalbsschnitzel streichen und aufrollen. Mit jeweils einem Salbeiblatt belegen und mit Speckstreifen umwickeln. Dann die Involtini dünn mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne Olivenöl und Butterschmalz erhitzen. Involtini darin unter Wenden goldbraun braten. Salzen und Wein angießen, etwa zur Hälfte eindampfen lassen. Fond zugießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren.

Tomaten halbieren.

Nach 20 Minuten die Involtini aus der Pfanne nehmen und die Flüssigkeit bei hoher Temperatur reduzieren. Restliche Salbeiblätter in die Sauce geben. Sauce mit Sahne abschmecken, gegebenenfalls mit Kartoffelmehl binden. Involtini und die halbierten Kirschtomaten in die Sauce zurückgeben. 3-5 Minuten köcheln lassen.

Für die Kartoffeln und den Spinat:

200 g Drillinge
200 g Babyspinat
2 Schalotten
1-2 Knoblauchzehen
30 g Butterschmalz
3-4 Zweige Rosmarin
Muskatnuss, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in Spalten schneiden und in Butterschmalz bei mittlerer Hitze anbraten. Rosmarinnadeln abzupfen und hacken. Schalotten abziehen, klein würfeln und nach ca. 15 Minuten eine Schalotte und Rosmarin zu den Kartoffeln geben und sanft mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Spinat gut waschen und trockenschleudern. In einem Topf übrige Schalotte und Knoblauch in Butterschmalz andünsten. Spinat portionsweise zugeben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren 1-3 Minuten garen, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Für die Garnitur:

3 Salbeiblätter

Salbeiblätter als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lidia Bukowski

Rotbarsch und Garnelen en papillote mit cremiger Krustentiersauce, mediterranem Gemüse und Drillingen

Zutaten für zwei Personen

Für das Gemüse:

1 große Möhre
1 kleine Zucchini
1 Stange Porree
4 Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
3 EL Butter
1 Zweig Dill
1 Zweig Petersilie
3 Zweige Thymian
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Möhre schälen, Zucchini und Lauch waschen, trocken tupfen und von den Enden befreien. Das gesamte Gemüse in feine, ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Möhren- und Lauchstreifen sowie Knoblauch darin 3 Minuten andünsten. Zucchiniestreifen und Tomaten dazugeben und 1 weitere Minute mit garen. Mit einer Prise Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Pfanne vom Herd nehmen. Kräuter hacken und unterheben.

Zwei große Stücke Backpapier, ca. 40x40 cm, auf der Arbeitsfläche auslegen. Das warme Gemüse mittig auf den Papieren als längliches Bett verteilen. Etwas Gemüse als Beilage beiseitelegen.

Für den Fisch und Garnelen:

2 Rotbarsch-Loins, ohne Haut à 150-180 g
6 Garnelen ohne Schale, küchenfertig
Gemüse, von oben
1 Zitrone, Saft & Abrieb
4 EL Olivenöl
2 Zweige Dill
2 Zweige Petersilie
3 Zweige Zitronenthymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rotbarsch-Loins kalt abspülen, mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb würzen.

Garnelen längs am Rücken aufschneiden, ggf. entdarmen, waschen und trocken tupfen.

Jeweils ein Rotbarsch-Loin mittig auf das Gemüse im Papier setzen. Den Fisch mit je einem Esslöffel Olivenöl und etwas Zitronensaft beträufeln. Je einen Kräuterzweig und drei Garnelen auf den Fisch legen. Das Backpapier über dem Fisch zusammenfalten. Die Seiten wie ein Bonbon fest zusammentrehen oder falzen, sodass die Päckchen luftdicht verschlossen sind. Die Päckchen auf ein Backblech legen und auf mittlerer Schiene 15-20 Minuten garen.

Für die Drillinge:

200 g Drillinge mit sauberer Schale
Butter, zum Braten
1 Zweig Dill
1 Zweig Petersilie
3 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser weich garen. Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und die Kartoffeln in Butter schwenken. Kräuter hacken, dazugeben und erneut schwenken.

Für die Krustentiersauce:

200 ml Sahne
40 g Krustentierpaste
30 g Tomatenmark
150 ml Fischfond
150 ml halbtrockener Weißwein
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wein in einem Topf auf die Hälfte reduzieren. Krustentierpaste und Tomatenmark einrühren. Mit Fischfond auffüllen und 5-10 Minuten leicht köcheln lassen. Sahne hinzugeben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind (tropische) **Garnelen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie

Laut WWF Fischratgeber ist **Rotbarsch** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand September 2026*):

- 1. Wahl: *Sebastes mentella* - Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (ICES 1, 2), Pelagische Schleppnetze



Matthias Gaugl

Rehschnitzel aus der Nuss mit Kürbiskernkruste, Petersil-Erdäpfeln und mariniertem Vogerl-Radicchio-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Schnitzel:

2 Rehschnitzel à 120 g, aus der Nuss
2 Eier
30 g Butter
150 g Butterschmalz
30 g Kürbiskerne
70 g Semmelbrösel
50 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen Klarsichtfolien plattklopfen – möglichst dünn, da sich das Rehfleisch noch zusammenzieht. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer beidseitig würzen.

Kürbiskerne hacken oder in einem Multizerkleinerer zerkleinern.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Zu den Semmelbröseln geschrotete Kürbiskerne hinzufügen und vermischen. Das Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und in der Brösel-Kürbiskern-Mischung panieren. Dabei nicht andrücken, sondern nur leicht wälzen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite etwa 1,5-2 Minuten goldgelb frittieren. Währenddessen laufend schwenken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Erdäpfel:

200 g kleine Babykartoffeln, z.B.
Drillinge
50 g Butter
½ Bund frische Petersilie
Salz, aus der Mühle

Erdäpfel in gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten weichkochen.

Anschließend die Erdäpfel schälen und in einen Topf geben. Petersilie hacken. Butter, frisch gehackte Petersilie und Salz unter die Erdäpfel heben. Bei Bedarf ein wenig Wasser hinzugeben, leicht erhitzen und durchschwenken.

Für den Salat:

200 g Vogerlsalat
50 g Radicchio di treviso
2 Radieschen
½ Zitrone, Saft
4 EL Kürbiskernöl
2 EL Aceto Balsamico
1 TL Dijonsenf
1 TL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Vogerl- und Radicchio di treviso waschen und abtrocknen lassen.

Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Balsamico mit Senf und Honig erhitzen und verrühren, mit ein wenig kaltem Wasser ablöschen und alle restlichen Zutaten gemeinsam vermengen und den Salat unterheben. Radieschen putzen und fein hobeln.

Für die Garnitur:

½ Apfel
½ Zitrone, ganze Frucht
Butter, zum Anbraten
Butterschmalz, zum Anbraten
1 EL Preiselbeeren, aus dem Glas
1 EL Kürbiskerne
2 Zweige glatte Petersilie

Apfel in Scheiben schneiden. Apfelscheiben leicht in der Pfanne mit Butter von beiden Seiten anbraten. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Petersilie kurz in Butterschmalz frittieren.

Das Rehschnitzel mit den Petersilienerdäpfeln auf dem Teller anrichten. Die angebratene Apfelscheibe dazulegen und darauf die Preiselbeeren anrichten. Nebenbei eine halbe oder viertel Zitrone dazulegen. Das Schnitzel mit der frittierten Petersilie garnieren. Den Salat in einer Schüssel anrichten und mit angerösteten Kürbiskernen garnieren.