

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Juli 2025 ▪**
ChampionsWeek ▪ **"Tomaten" mit Viktoria Fuchs**



Carsten Scholz

„Tomatokeftedes“ mit Tomaten-Tatar und Feta-Creme

Zutaten für zwei Personen

Für das Tomaten-Tatar:

500 g Ochsenherztomaten
1 kleine weiße Zwiebel
2 TL Kapern
½ TL scharfe Chilisauce
½ TL Misopaste
1 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Basilikum
½ TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und das Wasser nur leicht köcheln lassen.

Strunk aus den Tomaten schneiden, kreuzweise auf der Unterseite einschneiden und Tomaten 1-2 Minuten blanchieren. Danach im Eiswasser abschrecken und Schale entfernen. Tomaten in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel gut salzen und in einem Sieb 10-15 Minuten abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Kapern, Rosmarin und Basilikum fein hacken. Zwiebeln, Kapern, Basilikum und Rosmarin mit Olivenöl, Weißweinessig, Chilisauce, Misopaste, Zucker und etwas Salz in eine Schüssel geben.

Tomaten in ein Passiertuch geben und fest ausdrücken. Es soll so viel Wasser wie möglich rausgedrückt werden. Ebenfalls mit in die Schüssel und mit restlichen Zutaten vermengen.

Für die Keftedes:

2 große Fleischtomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Chilischote
Olivenöl, zum Braten
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Minze
½ Bund Basilikum
1 TL Oregano
100 g Mehl

Tomaten putzen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln und Kräuter ebenfalls putzen und fein hacken. Chili fein schneiden. Alle Zutaten vermengen und sofort zu Bratlingen formen. Bei Bedarf außen mehlieren und bei mittlerer Hitze in einer Pfanne in Olivenöl ca. 4-5 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun sind.

Für die Feta-Creme:

½ Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
100 g Feta
100 g Naturjoghurt

Feta im Mixer geschmeidig mixen, mit Joghurt und Zitronenzeste mischen. Knoblauch abziehen und in die Sauce pressen. Creme kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Hanni Kirchhuber

Bandnudeln mit Tomaten-Avocado-Salsa, gebratenem Zander und weißem Tomatenschaum mit Kräuter-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für die Bandnudeln:

1 Ei, Größe M
Butter, zum Schwenken
1 EL Olivenöl
50 g Hartweizengrieß + Grieß zum Ausrollen
110 g Mehl, Type 405
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten mit einem Schuss Wasser in einer Küchenmaschine zu einem Teig verkneten. Teig herausnehmen und mit der Hand zu einer Kugel formen. Diese in Folie eingewickelt kurz in den Kühlschrank geben und kaltstellen.

Teig mit dem Nudelholz auswellen, mit Grieß bestäuben. Mit einem Teigrädchen in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und für 3-4 Minuten in das kochende Salzwasser geben. Danach kurz in heißer Butter schwenken.

Für den Tomatenschaum:

250 g reife Rispen Tomaten
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Mascarpone
1 EL weißer Balsamicoessig
2 Zweige Basilikum
1 Msp. Lecithin
½ TL Zucker
½ TL Salz

Tomaten waschen, den Strunk entfernen und vierteln. Basilikum zupfen. Knoblauch abziehen und halbieren. Tomaten, Knoblauch, Basilikum, Zucker, Salz und Balsamico in einem Mixer pürieren. Ein Küchenpapier auf ein Sieb legen und die Tomatenmasse abfließen lassen. Nicht ausdrücken. Den klaren Saft kurz aufkochen, Lecithin hinzugeben und mit Mascarpone pürieren.

Für den Zander:

2 Zanderfilets, à 125 g, mit Haut
1 Zitrone, Abrieb
Butter, zum Anraten
Olivenöl, zum Anbraten
Mehl, zum Mehlieren
½ TL Fleur de Sel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zanderfilets waschen, trockentupfen und auf der Haut mit einem Messer etwas einritzen. Leicht mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl und Butter in eine kalte Pfanne geben, Herd anschalten und Fisch auf der Hautseite ca. 3-5 Minuten anbraten. Dann wenden und den Herd ausschalten und ziehen lassen.

Fisch auf der Hautseite mit Zitronenabrieb und Fleur de Sel garnieren.

Für die Salsa:

3 Flaschentomaten
½ Avocado
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft & Abrieb
3 EL Olivenöl
1 Zweig glatte Petersilie
1 Prise Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

250 ml Wasser aufkochen und die Tomaten für eine halbe Minute einlegen. Dann Tomaten häuten und würfeln. Avocado halbieren, vom Kern befreien und ebenfalls würfeln.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinhacken. Mit Öl, Zitronenabrieb und -saft mischen. Petersilie zupfen und fein hacken und mit Salz, Chiliflocken und Pfeffer abschmecken.

Für das Öl: Das Öl auf 60 Grad erwärmen. Minze zupfen, Petersilie und Schnittlauch grob zerkleinern und in den Mixer geben. Das erwärmte Öl dazugeben und mixen. Durch ein feines Sieb geben und auf Eiswasser stellen.

½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch
1 Zweig Minze
150 ml Rapsöl

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



Simone Kircher

Ravioli mit Ricotta-Tomaten-Füllung, Tomatensauce und Rucola-Tomatensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei
 ½-1 EL Olivenöl
 150 g Mehl, Type 405
 1 Prise Salz

Das Mehl auf eine saubere Fläche häufen und eine Mulde in die Mitte drücken. Ei, Salz und Olivenöl in die Mulde geben. Mit einer Gabel verquirlen, nach und nach Mehl einarbeiten. Zu einem glatten, elastischen Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und ruhen lassen.

Für die Füllung:

2-3 getrocknete Tomaten ohne Öl
 1 Knoblauchzehe
 125 g Ricotta
 25 g Parmesan
 1 kleines Ei
 1-2 Zweige Basilikum
 1-2 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten abtupfen und hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken oder pressen. Parmesan reiben. Basilikum und Petersilie hacken. Tomaten, Ricotta, Parmesan, Ei, Knoblauch, Basilikum, Petersilie, Salz und Pfeffer gut vermengen. Füllung gut abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Salz, aus der Mühle

Teig mithilfe einer Nudelmaschine oder Nudelholz dünn ausrollen. Teig in ca. 4x4 cm große Rechtecke schneiden. Auf die Hälfte der Rechtecke jeweils einen kleinen Löffel der Füllung geben. Ränder mit Wasser bepinseln, dann die Ravioli zusammenklappen und gut andrücken. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Ravioli vorsichtig hineingeben und 3-4 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Für die Tomatensauce:

1-2 reife Tomaten
 200 g gehackte Tomaten, aus der Dose
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 TL Tomatenmark
 1 EL Olivenöl
 1-2 Zweige Basilikum
 1-2 Zweige Oregano
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und grob schneiden. Basilikum und Oregano hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in Öl glasig dünsten. Tomatenmark zugeben und anschwitzen. Dann frische Tomaten und Tomaten aus der Dose hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. 15 Minuten köcheln lassen, ggf. eine Prise Zucker hinzufügen.

Für den Rucola-Tomatensalat: Rucola waschen und trockenschleudern. Tomaten fein würfeln. Wenn es die Zeit zulässt, vorher die Haut abziehen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Senf, Essig, Agavendicksaft und Öl verrühren und unter die Tomaten heben. Ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Rucola unterheben.

- 1 kleines Bund Rucola
- 2 Rispetomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- 1 EL Kräuteressig
- 1 Schuss Agavendicksaft
- Olivenöl, zum Abschmecken
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur: Parmesan hobeln und über das Gericht streuen.
10 g Parmesan

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Elke Hedtheyer

Frittierte grüne Tomaten mit Tomaten-Chutney, selbstgebackenem Brötchen und scharfer Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Chutney:

2 rote, reife Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Apfel
60 ml Apfelessig
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
50 g brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Das Wasser in einem Topf erhitzen. Tomaten kreuzweise einschneiden und 1 Minute in das kochende Wasser geben, kalt abschrecken und häuten.

Tomaten kleinschneiden. Apfel schälen, entkernen und kleinschneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden.

Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen. Tomate und Apfel dazugeben. Braunen Zucker und Apfelessig dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas stampfen.

Für das Brot:

150 g Naturjoghurt
150 g Dinkelmehl
½ TL Backpulver
½ TL Salz

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten, daraus vier kleine Brötchen formen und im Backofen ca. 20 Minuten backen.

Für die frittierten Tomaten:

2 grüne Tomaten
1 Ei
50 ml Milch
Scharfe Chilisaucе, zum Abschmecken
Neutrales Öl, zum Frittieren
2 EL Maismehl
2 EL Mehl
2 EL Pankomehl
Maisgrieß, zum Panieren
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Cayennepfeffer

Das Öl in einem Topf oder alternativ in einer Fritteuse erhitzen.

Grüne Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit einem Küchentuch abdecken.

Eine Panierstraße vorbereiten. Dafür Mehl und Maismehl mischen und salzen. Ei mit etwas Milch verquirlen und mit Chilisaucе würzen. Polenta mit Panko mischen und mit Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen.

Die Tomatenscheiben erst in der Mehlmischung wenden, dann durch das Ei ziehen im Maisgrieß wenden und ca. 4 Minuten in heißem Öl frittieren.

Für die Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft & Abrieb
50 ml Milch
1 TL Senf
1 TL Srirachasauce
100 ml Sonnenblumenöl
Chiliflocken, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Milch in einen hohen Becher mit Senf, etwas Salz, Zitronensaft,

Zitronenabrieb und Srirachasauce geben. Mit einem Pürierstab verrühren und mit dem Öl langsam zu einer Mayonnaise hochziehen. Mit Chiliflocken abschmecken.

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum
2 Zweige glatte Petersilie

Basilikum und Petersilie zupfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Verena Lehmann

Tomaten-Carpaccio mit Basilikum-Panko-Burrata, geeister Tomate, Filo-Röllchen mit Tomaten-Parmaschinken-Füllung, gepickelten Zwiebeln und Basilikum im Tempuramantel

Zutaten für zwei Personen

Für die Burrata:

1 Kugel Burrata
100 g Butter
100 g Panko
1 Bund Basilikum
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Basilikum klein hacken. Butter in einem Topf zerlassen und Panko anschließend darin rösten. Kurz bevor er die gewünschte Farbe erreicht hat, das Basilikum dazugeben und verrühren. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Kurz vor dem Anrichten die Burrata darin wälzen und auf das Tomaten-Carpaccio setzen.

Für das Tomaten-Carpaccio:

2 schwarze Tomaten
2 gelbe Tomaten
1 Limette, Saft
1 EL Senf
2 EL heller Balsamicoessig
100 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten dünn aufschneiden und auf dem Teller drapieren. Senf mit dem Essig mischen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft vermengen. Anschließend nach und nach das Öl dazu geben und verrühren. Tomaten leicht mit der Vinaigrette bestreichen.

Für die geeiste Tomate:

1 grüne Tomate

Tomate in das Eisfach legen. Nach 30 Minuten herausnehmen und am Ende fein über die Burrata hobeln.

Für die gepickelten Zwiebeln:

2 rote Zwiebeln
30 ml weißen Balsamicoessig
1 EL Zucker
1 EL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen, fein hobeln, mit Salz und Zucker vermengen und ein wenig einmassieren. Balsamicoessig dazugeben und gelegentlich umrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Für das Basilikum:

1 Ei
270 ml eiskaltes sprudelndes Wasser
Neutrales Öl, zum Frittieren
8 Blätter Basilikum
100 g Weizenmehl
100 g Speisestärke
1 Prise Backpulver
Salz, aus der Mühle
4 Eiswürfel

Öl in der Fritteuse auf 170 Grad erhitzen.

Mehl mit Stärke und Backpulver mischen, mit eiskaltem Wasser zu einem dünnflüssigen Teig anrühren, Ei und Eiswürfel dazugeben und den Basilikum durch den Teig ziehen.

Basilikumblätter ca. 2 Minuten in die Fritteuse geben. Blätter anschließend salzen.

Für das Tomatenröllchen: Tomaten und Schinken klein schneiden und in einem Topf mit Butter anbraten bis die Tomaten schmelzen. Topf vom Herd nehmen und Parmesan unterrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2 Blätter Filoteig
2 schwarze Tomaten
2 Scheiben Parmaschinken
20 g Parmesan
1 Ei
Butter, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.