

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. Juni 2026** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Laurence Saas

Bœuf Stroganoff mit Quarkpizokel und brauner Butter

Zutaten für zwei Personen

Für das Boeuf Stroganoff:

200 g Rinderfilet
 6 weiße Champignons
 ½ rote Paprika
 2 Schalotten
 1 Scheibe Kochschinken
 80 ml Sahne
 Butter, zum Anbraten + Binden
 160 ml Rinderfond
 3 EL Cognac
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Senf
 2 EL edelsüßes Paprikapulver
 2 EL rosenscharfes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Schinken ebenfalls in Streifen schneiden. Schalotten abziehen und fein hacken. Champignons putzen und vierteln. Rinderfilet in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, etwas Butter in dieselbe Pfanne geben und die Champignons und Schalotten darin anbraten. Paprikastreifen und Schinken dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikapulver und Tomatenmark dazugeben und anrösten. Mit Cognac ablöschen, Senf dazugeben und das Ganze reduzieren lassen. Mit Rinderfond aufgießen und mit etwas Butter binden. Sahne einrühren und alles bis zur gewünschten Konsistenz einkochen. Zum Schluss das angebratene Fleisch in der Sauce erwärmen. Es sollte medium serviert werden.

Für die Quarkpizokel:

2 Eier
 150 g Quark
 150 g Butter
 150 g Mehl
 ½ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus Quark, Eiern und Mehl einen Teig herstellen und Luft darunter schlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Teig in einen Spritzbeutel geben und auf das Ofengitter über einem Topf mit kochendem Wasser spritzen. Mit der Teigkarte durchstreichen. Kochen bis die Pizokel an der Oberfläche schwimmen. Butter in einer Pfanne zu brauner Butter werden lassen und zu den Quarkpizokel servieren. Schnittlauch schneiden und darüber streuen.

Für die Garnitur:

1 Essiggurke
 ½ Bund Schnittlauch

Essiggurke in Scheiben schneiden. Schnittlauch klein schneiden. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stefan Wannewetsch

Schwäbischer Zwiebelrostbraten mit Rotweinsauce und Käsespätzle

Zutaten für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Rostbraten vom Rind, à 2,5 cm dicke
Rapsöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Das Fleisch salzen, dann scharf von beiden Seiten in Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Anschließend bei 90 Grad in den Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 57 Grad geben. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen. Fleisch vor dem Anrichten pfeffern.

Für die Rotweinsauce:

½ Zwiebel
2 EL Butter
200 ml Rotwein
300 ml Rinderfond
1 EL Tomatenmark
1 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Mehl in die Fleischpfanne geben und im Bratensatz des Fleisches auflösen. Darin Zwiebeln und Tomatenmark scharf anbraten. Mit dem Wein nach und nach den Bratensatz lösen. Wein einkochen lassen, dann mit Fond aufgießen. Abschließend mit Butter montieren und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Schmelzwiebeln:

2 Zwiebeln
Pflanzenöl, zum Frittieren

Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden und in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl langsam und auf kleiner Flamme braten.

Für die Käsespätzle:

2 Eier
50 g Emmentaler
50 g Bergkäse
50 ml Sahne
50 ml Mineralwasser
200 g Dinkelmehl, Type 630
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier, Mehl und Mineralwasser in einer Schüssel zu einem Teig vermengen und ordentlich aufschlagen. Teig mit einem Spätzlehobel in das kochende, gesalzene Wasser hobeln. Aufkochen lassen und dann mit einer Schaumkelle entnehmen.

Beide Käsesorten reiben. Spätzle in eine Pfanne geben, Käse und Sahne dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Monika Schumacher

Garnelen und Venusmuscheln „Buzara-Art“ mit Semolina-Minibrot und knusprig paniertem Queller

Zutaten für zwei Personen

Für Buzara:

200 g küchenfertige Venusmuscheln, in der Schale
 300 g Riesengarnelen, mit Kopf und Schale
 2 Knoblauchknollen
 2 mittelgroße Zwiebeln
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 100 g Butter
 200 ml Sahne
 100 ml passierte Tomaten
 200 ml Prosecco
 200 ml Geflügelfond
 Olivenöl, zum Anbraten
 2 Zweige Petersilie
 2 Lorbeerblätter
 1 Prise Safran
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Garnelen schälen und den Darm vorsichtig entfernen. Die Köpfe und Schalen für den Fond aufheben.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Petersilie zupfen. In einem kleinen Topf Zwiebel, Knoblauch, Lorbeerblätter und Petersilie in Olivenöl anschwitzen. Garnelenköpfe hinzufügen und kräftig anrösten, dabei leicht zerdrücken. Passierte Tomaten dazu geben. Mit Prosecco ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach den Fond durch ein feines Sieb passieren, um eine klare, aromatische Sauce zu erhalten. Mit Sahne und Safran abschmecken.

Die Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Die Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern.

In einer separaten Pfanne die Garnelen in Olivenöl scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Muscheln hinzufügen und mit Weißwein ablöschen. Die Pfanne abdecken. Zum Schluss ein Stück Butter hinzufügen, um die Sauce in der Pfanne zu binden. Mit etwas Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Queller:

50 g Queller/Salicorne
 2 Eier
 200 ml helles Bier
 100 g Mehl
 Neutrales Öl, zum Frittieren

Queller gründlich unter kaltem Wasser abspülen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Aus Eiern, Bier und Mehl einen Bierteig herstellen und alles miteinander mit einem Schneebesen glattrühren, bis ein homogener Teig ohne Klumpen entsteht. Queller einzeln oder in kleinen Bündeln durch den Bierteig ziehen, sodass sie vollständig umschlossen sind. Reichlich Öl in einer Fritteuse erhitzen und panierten Queller darin goldbraun und knusprig ausbacken, ca. 1-2 Minuten pro Seite. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

Für das Brot: In einer Schüssel Semolina, Mehl, Backpulver und Salz vermengen. In der Mitte eine Mulde formen. Das Ei, Sahne und das Olivenöl in die Mulde geben. Alles zuerst mit einer Gabel und dann mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Wenn der Teig klebt, etwas mehr Mehl hinzufügen; wenn er zu fest ist, etwas Sahne oder Wasser ergänzen.

1 Ei
4 EL Sahne
1 EL Olivenöl
50 g Semolina
100-120 g Mehl, Type 405 oder 550
1 Msp. Backpulver
1 Prise Salz

Den Teig in zwei Portionen teilen und jeweils zu einem ca. 1 cm dicken Fladen ausrollen oder mit den Händen flach drücken. Die Fladen in die Pfanne legen und von jeder Seite ca. 3–5 Minuten goldbraun backen, bis sie leicht aufgehen.

Für die Garnitur: Blütenblätter abzupfen und als Garnitur verwenden.
2-3 essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Adria (GSA 17, 18), Mit der Hand gesammelt, Handrechen



Benedikt Siebert

Rib-Eye-Steak mit Miso-Butter, Brokkolini, Kartoffelpüree und Ingwer-Sojasauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Rib-Eye-Steak und Butter:

2 Rib-Eye-Steaks, à ca. 250-300g, 2,5-3
cm dick
2 Knoblauchzehen
3 EL weiche Butter
1 EL weißes Misopaste
Rapsöl, zum Braten
1 Zweig Rosmarin
Fleur de Sel, zum Würzen

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter und Misopaste verrühren und beiseitestellen. Das Fleisch salzen und in einer sehr heißen Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten, wenden und weiterbraten. Auch auf der Fettseite anbraten und dann bis zu einer Kerntemperatur von 50 Grad im Ofen fertiggar. Dann aus dem Ofen nehmen und auf einem Abtropfgitter ruhen lassen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Kurz vorm Anrichten das Fleisch in die heiße Pfanne geben, Misobutter, Knoblauchzehen und Rosmarinzweig dazugeben und das Fleisch immer wieder mit der aromatisierten Butter übergießen.

Für das Püree:

300 g mehligkochende Kartoffeln
50 g kalte Butter
50 ml Sahne
100 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser weichkochen. Kurz im Topf ausdampfen lassen. Milch mit Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat erwärmen. Kartoffeln durch die Presse drücken, Milch-Mischung dazugeben und einem Gummispatel verrühren. Mit Salz abschmecken und schließlich die kalte Butter unterrühren.

Für die Ingwer-Sojasauce:

3 cm Ingwer
50 ml Sojasauce
50 ml Mirin
1 EL Kartoffelstärke

Sojasauce und Mirin in kleinem Topf aufkochen. Stärke mit kaltem Wasser verrühren und in die kochende Soja-Mirinsauce einrühren. Ingwer schälen, hinein reiben und vom Herd ziehen. Bis zum Servieren abdecken.

Für den Brokkolini:

300 g Brokkolini
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
1 EL Sesamöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Brokkolini kurz in reichlich Salzwasser blanchieren, dann in einer Schüssel mit gesalzenem Eiswasser abschrecken. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Brokkolini in den Topf zurückgeben, salzen, pfeffern, Knoblauchscheiben und Sesamöl dazu geben und mit Zitronenzeste vermengen.

Für das Anrichten:

Fleur de Sel, zum Würzen
Milde Chiliflocken, zum Würzen

Gericht mit Fleur de Sel und Chiliflocken würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gina Peter

Kalbsfilet mit Kräuterhaube, Rotwein-Schalotten-Jus, Kartoffelstampf und Speckbohnen

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

- 2 Kalbsmedaillons, à ca. 200 g
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Abrieb
- 100 g Frischkäse
- 30 g weiche Butter + Butter zum Braten
- 1 TL Dijonsenf
- 1 TL süßer Senf
- Neutrales Öl, zum Anbraten
- 100 g Semmelbrösel
- 100 g Panko
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Thymian
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Frischkäse, Dijonsenf und süßem Senf in eine Schüssel geben und glatt verrühren. Petersilie, Schnittlauch und Thymian fein hacken und unter die Masse heben. Semmelbrösel, Panko und Butter einarbeiten, bis eine streichfähige, leicht formbare Konsistenz entsteht. Mit Zitronenabrieb abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in den Kühlschrank geben.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleisch salzen und in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten. Thermometer in das Fleisch stecken und im heißen Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad garen. Bei einer Kerntemperatur von 40 Grad die Kräuterkruste auf das Fleisch geben und die Grillfunktion einschalten. Fleisch aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Sauce:

- 5 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- Butter, zum Anbraten
- 300 ml Kalbsfond
- 250 ml kräftiger Rotwein
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Honig
- Öl, zum Anbraten
- 1 Bund Thymian
- 1 Bund Rosmarin
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen und grob hacken. Thymian und Rosmarin klein schneiden. In einem Topf etwas Öl und Butter erhitzen und die Schalotten darin kräftig anbraten. Knoblauch abziehen, hinzufügen und kurz mitrösten. Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen. Tomatenmark einrühren und kurz mit anrösten, bis sich Röstaromen entwickeln. Mit dem Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen. Mit Kalbsfond aufgießen und die Kräuter hinzufügen. Alles einige Minuten köcheln lassen, anschließend fein mixen, mit Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffelstampf:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 120 ml Milch
- 50 g Butter
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser weichkochen. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen, damit überschüssige Feuchtigkeit verdampft.

Kartoffeln mit Butter und Milch vermischen und zu einem Stampf verarbeiten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Speckbohnen:
300 g TK-Prinzessbohnen
5 Scheiben Frühstücksspeck
3 EL Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die gefrorenen Bohnen in reichlich kochendem Salzwasser für ca. 5–7 Minuten bissfest garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Bohnen zu kleinen Bündeln portionieren und jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln. In einer Pfanne in Butter rundum anbraten, bis der Speck knusprig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carsten Keller

Wiener Schnitzel mit warmem Kartoffel-Gurken-Salat und fruchtigem Rucola

Zutaten für zwei Personen

Für die Gemüsebrühe:

- 1 mittelgroße Karotte
- Ca. 40 g Sellerie
- ½ Stange Lauch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 kleines Lorbeerblatt
- 3 Pfefferkörner
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gemüse grob würfeln. Zwiebel halbieren, die Schale nicht entfernen. Zwiebel mit der Schnittfläche nach unten ohne Fett in einem Topf anrösten. Gemüse, ½ Teelöffel Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt und 500 ml Wasser zugeben und alles ca. 20 Minuten sanft köcheln lassen. Brühe durch ein Sieb gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Kartoffel-Gurken-Salat:

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 Salatgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 150 ml Gemüsebrühe, von oben
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 3 EL Rapsöl
- ½ Bund Dill
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, anschließend pellen und in Scheiben schneiden.

Zuvor hergestellte Gemüsebrühe (siehe oben) mit Essig und Senf verrühren und über die warmen Kartoffeln geben.

Gurke in feine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Öl unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kartoffeln vermengen. Kurz ziehen lassen. Dill und Schnittlauch kleinschneiden und Salat damit bestreuen.

Für den Rucola:

- 60 g Rucola
- 1 kleine Orange, Filets
- 50 g Parmesan
- 50 g Preiselbeermarmelade
- 1 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Pinienkerne
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola abbrausen und trockenschleudern. Orange filetieren.

Balsamicoessig, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Rucola und Orange vorsichtig mischen und Dressing unterheben.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, Salat damit bestreuen und leicht mit Preiselbeermarmelade beträufeln. Parmesan hobeln und über den Salat geben.

Für das Wiener Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel, à ca. 150-180 g, dünn
geschnitten
1 Zitrone, Frucht
2 Eier
Butterschmalz, zum Ausbacken
2 EL doppelgriffiges Mehl
Paniermehl, zum Panieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnitzel zwischen Folie vorsichtig dünn klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Semmelbrösel vorbereiten. Schnitzel erst mehlieren, dann durch das Ei ziehen und anschließend locker in den Bröseln wenden, dabei nicht andrücken. Schnitzel ca. 2–3 Minuten pro Seite in reichlich heißem Butterschmalz schwimmend goldgelb in einer Pfanne ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zitrone vierteln und dazulegen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.