

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 15. September 2025 ▪  
Leibgericht mit Mario Kotaska**



**Patrick Weller**

**Gedämpfte Sesam-Hähnchenbrust mit Kräuter-Füllung, Sojasud, Kokosreis und gedämpftem Gemüse**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Hähnchenbrust:**

2 Hähnchenbrustfilets à 160 g  
1 mittelscharfe Chilischote  
1 Zitrone, Abrieb  
200 g Butter, Zimmertemperatur  
2 TL flüssiger Honig  
25 g heller Sesam  
25 g schwarzer Sesam  
½ Bund Koriander  
½ Bund glatte Petersilie  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die sichtbaren Sehnen der Hähnchenbrust entfernen.

Hähnchenbrustfilets anschließend abwaschen und mit einem sauberen Küchentuch gut trocknen. In der Mitte der Filets je eine Tasche einschneiden für die spätere Füllung. Im Anschluss die Filets von allen Seiten sowie innerhalb der Tasche mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und in eine Schüssel geben. Etwas Salz und Pfeffer sowie Zitronenschale hinzufügen. Chilischote fein hacken und zusammen mit der Butter in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und abschmecken.

Füllung in die Taschen der Hähnchenbrustfilets geben. Gefüllte Hähnchenbrust in Backpapier einwickeln. Die Päckchen im Dampfgaraufsatzt über Wasserdampf je nach Dicke etwa 20 Minuten garen. Anschließend Hähnchenbrust aus dem Backpapier nehmen. Den Sud aus dem Backpapier auffangen. Die Filets aufschneiden und Außenseiten dünn mit Honig bestreichen. Sesam rösten und Filets darin wenden.

**Für den Kokosreis:**

150 g Basmati  
200 ml Kokosmilch  
200 ml Gemüsefond

Kokosmilch und Gemüsefond in einen Topf geben und aufkochen. Reis etwa 15 Minuten kochen. Bei Bedarf mehr Gemüsefond hinzugeben. Wenn Kochflüssigkeit übrig ist, diese auffangen.

**Für das Gemüse:**

2 Karotten  
1 Porree  
1 Speisezwiebel  
1 Zitrone, Saft  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gemüse gründlich waschen, Zwiebel abziehen, die Karotten verbleiben mit Schale.

Gemüse in dünne Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit dem im Backpapier verbliebenen Sud des Fleisches in Backpapier wickeln. Das Päckchen etwa 15 Minuten im Dampfgaraufsatzt garen. Anschließend den Sud aus dem Backpapier wieder auffangen.

**Für die Sauce:**

Sud aus den Backpapiergepäckchen  
Ggf. Kochflüssigkeit vom Reis  
1 Zitrone, Saft  
3 EL Sojasauce  
Speisestärke, zum Abbinden  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Sud aus den Backpapiergepäckchen in einen Topf geben. Optional Kochflüssigkeit vom Reis hinzufügen. Mit Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf etwas Speisestärke hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Vanessa Wilcke**

## Erbsen-Minz-Risotto mit gebratenen Garnelen

### Zutaten für zwei Personen

#### Für die Garnelen:

6 Black Tiger Garnelen, mit Schale,  
entdarmt  
1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone, Saft  
250 ml Sojasauce  
1 TL Crispy Chili Öl  
Olivenöl, zum Braten  
Cayennepfeffer, zum Würzen  
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### Für den Risotto:

250 g Risottoreis  
300 g TK-Erbsen, aufgetaut  
1-2 Frühlingszwiebeln  
2 rote Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
100-150 g Parmesan  
100-150 g Butter und + Butter zum  
Anbraten  
200 g Crème fraîche  
1 Liter Gemüsefond  
500 ml trockener Weißwein  
2 EL Minzgelee  
Olivenöl, zum Braten  
1 Bund Minze  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
½ TL Kurkuma  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Aus Zitronensaft, Knoblauch, Sojasauce, Chili-Öl und Gewürzen eine Marinade herstellen. Garnelen darin einige Minuten marinieren. Anschließend herausnehmen, abtupfen und in Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten.

Fond erwärmen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Dabei den grünen und den weißen Teil voneinander trennen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein schneiden. Minze ebenfalls fein schneiden. Fond erhitzen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln zusammen mit roten Zwiebeln und dem Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Reis hinzugeben, kurz mitsrösten und mit Weißwein ablöschen. Rosmarin und Thymian hineingeben. Unter ständigem Rühren nach und nach heißen Fond hinzugeben bis der Reis gar, aber noch bissfest ist. Es dauert ca. 18-20 Minuten. Risotto mit Minzgelee, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben. Grün der Frühlingszwiebeln, Parmesan, Butter und Erbsen unterheben. Nochmals abschmecken. Anschließend zugedeckt einige Minuten ziehen lassen. Kräuterzweige entfernen. Kurz vor dem Servieren frische Minze und Crème fraîche unterheben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen  
(Stand September 2025):

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



**Minh Lam**

## Garnelen-Hähnchen-Frühlingsrollen mit Kokos-Hoisin-Sauce und selbstgemachte Reisnudeln mit Nuoc-Mam-Limetten-Dressing, Rucola-Mangold-Salat und Koriander-Minz-Öl

### Zutaten für zwei Personen

#### Für den Frühlingsrollenteig:

150 g Mehl

Pflanzenöl, zum Anbraten

Salz, aus der Mühle

Das Mehl mit 200 ml Wasser und einer Prise Salz vermengen und mit einem Rührbesen verrühren. Eine kleine heiße Pfanne mit Öl bestreichen und den Teig mit einem Pinsel in der Pfanne ganz dünn verstreichen. Fertiges Teigblatt auf eine saubere Oberfläche legen.

#### Für die Füllung:

30 g Hähnchenhackfleisch

7 küchenfertige Garnelen

10 g Glasnudeln

20 g Spitzkohl

20 g Karotten

5 g getrocknete geschnittene Mu-Err

Pilze

1 Frühlingszwiebeln

1 EL Sojasauce

500 ml Pflanzenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen entdarmen, von der Schale entfernen und klein hacken.

Spitzkohl, Karotten und Frühlingszwiebeln in feine Julienne schneiden. Mu-Err Pilze in Wasser einweichen, abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden. Glasnudeln für 5 Minuten in warmes Wasser legen. Anschließend abtropfen lassen und klein schneiden.

In einer Schüssel das Hackfleisch, Garnelen, Spitzkohl, Karotten, Mu-Err Pilze, Glasnudeln und Frühlingszwiebeln vermengen. Sojasauce, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen.

Etwa ein bis zwei Esslöffel der Füllung in die Mitte des zuvor hergestellten Teigblattes geben. Die Seiten einschlagen und die Rolle fest aufrollen. In einer Fritteuse Pflanzenöl erhitzen. Die Frühlingsrollen darin goldbraun und knusprig 3-5 Minuten frittieren.

#### Für die Sauce:

200 ml Kokosnusscreme

3 EL Hoisinsauce

2 EL Reisessig

2 EL Palmzucker

2 EL Speisestärke

1 Stange Zitronengras

Salz, aus der Mühle

Kokosnusscreme, Hoisinsauce, Palmzucker, Reisessig, eine Prise Salz und Zitronengras in einem Topf aufkochen und reduzieren lassen. Nach ca. 15 Minuten Speisestärke hinzugeben und aufkochen lassen. In eine Dosierflasche füllen und kaltstellen.

#### Für die Reisnudeln:

2 EL naturbelassene Erdnüsse

1 TL Pflanzenöl

50 g Tapiokastärke

80 g sehr feines Reismehl

1 TL Salz

Pflanzenöl, Reismehl, Tapiokastärke und Salz in einer Schüssel vermengen. 100 ml heißes Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten, elastischen Teig verkneten.

Topf mit Wasser aufkochen. Teig mit einer Kartoffelpresse direkt in das kochende Wasser drücken. Nudeln ca. 2-3 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen. Erdnüsse zum Garnieren im Mörser stampfen.

#### Für das Dressing:

½ Chilischote

1 Knoblauchzehne

1 Limette, Saft

4 EL Fischsauce

2 EL weißer Essig

2 EL Speisestärke

2 EL Zucker

Fischsauce, Essig, Limettensaft und 100 ml heißes Wasser mit dem Zucker verrühren und in einem kleinen Topf aufkochen lassen.

Chili fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili und Knoblauch unterrühren und Speisestärke hinzufügen, damit die Sauce dickflüssiger wird.

**Für den Salat:** Rucola und Mangold waschen. Mit Sesamöl und schwarzem sowie

150 g roter Baby-Mangold weißen Sesam verfeinern. Mit Koriander und Kresse garnieren.

150 g Rucola

1 TL schwarzer Sesam

1 TL weißer Sesam

1 Bund Koriander

2 TL Kresse

2 EL Sesamöl

**Für das Koriander-Minz-Öl:** Minze und Koriander mit Pflanzenöl in einem Mixer vermengen und in

eine Dosierflasche zum Anrichten geben.

½ Bund Minze

½ Bund Koriander

100 ml Pflanzenöl

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen  
(Stand September 2025):

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



**Verena Thimm**

## Rinderfilet mit Portwein-Jus, frittierten Pilzpralinen, Pfifferlingen und Fingermöhren

**Zutaten für zwei Personen**

### Für das Rinderfilet:

400 g Rinderfilet am Stück  
2 Knoblauchzehen  
Butterschmalz, zum Anbraten  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilet portionieren und die Medaillons in heißem Butterschmalz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch abziehen, mit Rosmarin und Thymian zum Fleisch geben, kurz mitziehen lassen. Fleisch im Backofen ca. 8-10 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen. 5 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren nochmal kurz in die Pfanne geben für Hitze.

### Für den Portwein-Jus:

2 Schalotten  
2 TL kalte Butter  
200 ml roter Portwein  
2 TL dunkler Balsamico  
300 ml Rinderfond  
Stärke, zum Abbinden  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte reduzieren. Rinderfond dazugeben, erneut reduzieren. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken und mit kalter Butter montieren. Gegebenenfalls mit Stärke binden.

### Für die Kräuterpifferlinge:

200 g frische Pfifferlinge  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Schalotten  
2 EL Butter  
Olivenöl, zum Anbraten  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Kerbel  
½ Bund Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pifferlinge putzen, dann in Olivenöl anbraten.

Schalotten abziehen. Mit Butter, Rosmarin und Thymian zu den Pfifferlingen geben, kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.

### Für die Fingermöhren:

300 g Fingermöhren  
2 TL Butter  
½ Bund Petersilie  
2 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle

Möhren schälen. In einer Pfanne mit Butter andünsten. Zucker und Salz hinzugeben und mit 200 ml Wasser bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie fast gar sind. Petersilie zugeben.

**Für die Pilzpralinen:**

8 Reispapierblätter für Frühlingsrollen  
200 g gemischte Pilze, z.B. Pfifferlinge,  
Champignons oder Kräuterseitlinge

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

2 kleine rote Chilischoten

40 g Butter

2 TL Crème fraîche

Pflanzenöl, zum Frittieren

2 Zweige Rosmarin

2 Zweige Thymian

2 Zweige Salbei

Muskatnuss, zum Reiben

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fritteuse auf 170°C vorheizen.

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte, Knoblauch, Pilze und Chilischote fein hacken. Knoblauch, Chilischote und Schalotte in Butter andünsten und mit Pilzen goldbraun braten. Abkühlen lassen. Mit Crème fraîche, Kräutern, Salz und Pfeffer und Muskat abschmecken.

Reisblätter nacheinander befeuchten, mit Füllung zu kleinen Säckchen formen, in der Fritteuse goldbraun ausbacken, dann auf Küchenpapier abtropfen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.