

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. September 2026** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Jael Elsesser

Çiğ Köfte mit gepickelten Zwiebeln, Joghurt-Feta-Creme, Petersilien-Öl und Pistazien

Zutaten für zwei Personen

Für die Çiğ Köfte:

200 g feiner Bulgur
 250 g Fleischtomaten
 1 Schalotte
 75 g Paprikamark
 25 g Tomatenmark
 20 ml Granatapfelsirup
 25 ml Olivenöl
 ½ TL Kreuzkümmelpulver
 1 TL Chilipulver
 ½-1 TL Isot Biber
 1,5 TL Salz

Den Strunk der Tomaten entfernen, Tomaten grob zerkleinern und anschließend pürieren. Mit dem Bulgur in einer Schüssel vermengen. Schalotte abziehen und fein hacken. Schalotte, Paprikamark, Tomatenmark, Olivenöl, Kreuzkümmel, Chilipulver und Isot Biber mit der Bulgurmasse vermengen. Die Masse für 10 Minuten gründlich kneten und dabei den Bulgur aneinanderreiben. Granatapfelsirup und Salz in die Bulgurmasse geben und nochmals kurz verkneten. Masse für etwa 10 Minuten stehen lassen. Dann Çiğ Köfte in ihre typische Form bringen. Dazu einen Esslöffel der Masse in der Hand zu einer Rolle formen und dann mit den Fingern zusammendrücken, sodass sich der Abdruck der Finger in der Form zeigt.

Für das Petersilien-Öl:

1 Zitrone, Abrieb
 1 Bund glatte Petersilie
 100 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle

Die groben Stiele der Petersilie entfernen. Petersilie für etwa 5 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach in Eiswasser abschrecken. Dann gut ausdrücken, grob hacken und mit dem Öl, einer Prise Salz und etwas Zitronenabrieb sehr fein pürieren. Zum Schluss die Petersilien-Öl-Masse durch ein Passiertuch streichen.

Für die gepickelten Zwiebeln:

1 rote Zwiebel
 100 ml Weißweinessig
 ½ Bund Dill
 40 g Zucker
 1 Lorbeerblatt
 1 EL Senfkörner
 2 Pimentkörner
 Salz, aus der Mühle

Senfkörner anrösten und mit Essig und 100 ml Wasser ablöschen. Zucker, Salz, Pimentkörner, Dill und Lorbeerblatt dazugeben und das Ganze aufkochen. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden, mit dem Sud übergießen und ziehen lassen.

Für die Joghurt-Feta-Creme:

1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Abrieb
 200 g Feta
 170 g griechischen Joghurt
 100 g Frischkäse
 1 TL gerebelter Dill
 1 TL italienische Kräuter
 1 Prise Sumach
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und mit Feta, Joghurt, Frischkäse und Zitronenabrieb, Dill und italienischen Kräutern in einem Standmixer mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beim Anrichten etwas Sumach auf die Creme streuen.

Für die Garnitur: Pistazien fein hacken. Minze zupfen. Pistazien, Minze und
2 EL Granatapfelkerne Granatapfelkerne als Garnitur verwenden.
2 EL Pistazien
2 Zweige Minze

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Christopher Sniezyk

Cremige Burrata mit geschmorten Kirschtomaten, gerösteten Pinienkernen, Basilikum-Öl und selbstgebackenem Mini-Brot

Zutaten für zwei Personen

Für die Burrata:

4 Mini-Burrata
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Burrata 20–30 Minuten vor dem Anrichten aus dem Kühlschrank nehmen.

Erst kurz vor dem Servieren aufschneiden oder leicht einreißen.

Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tomaten und die Pinienkerne:

300 g bunte Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 EL flüssiger Honig
10 g Pinienkerne
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten halbieren. Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten mit Olivenöl, Honig, Knoblauch, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen.

Anschließend für etwa 15 Minuten schmoren.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Für das Öl:

2 Bund Basilikum
80 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Basilikum mit Olivenöl fein mixen. Mit Salz abschmecken.

Für das Mini-Brot:

200 ml Buttermilch
1 EL Olivenöl
250 g Weizenmehl, Type 550 oder 405
2 ½ TL Backpulver
½ TL Salz

Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Buttermilch und Olivenöl

dazugeben. Alles nur kurz zu einem glatten Teig vermengen, nicht lange kneten. Ein kleines, rundes Brot formen. Mit einem scharfen Messer oben kreuzweise einschneiden. Optional leicht mit Mehl bestäuben. Brot 20-22 Minuten backen, bis es goldbraun ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Eve Wierer

Kokos-Ingwer-Karottensuppe mit Croûtons und Garnelenspieß

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Karotten
1 ½ mittelgroße Süßkartoffeln
½ Zwiebel
3 cm Ingwer
1 Limette, Saft
200 ml Kokosmilch
500 ml Gemüsefond
½ EL Honig
Neutrales Öl, zum Braten
3-4 Zweige Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, hacken und in Öl andünsten.

Karotten und Ingwer schälen, klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Weitere 5 Minuten anschwitzen. Süßkartoffeln schälen und würfeln.

Gemüsefond und Süßkartoffelwürfel zu den Karotten geben und solange kochen, bis das Gemüse weich ist.

Suppe pürieren, anschließend Kokosmilch, Limettensaft und Honig hinzugeben und nur noch leicht erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Korianderblättern bestreuen.

Für die Garnelenspieße:

4 Riesengarnelen, entdarnt, ohne Schale
1 Zitrone, Saft
Olivenöl, zum Braten
Cayennepfeffer, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Garnelen mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Salz würzen.

In Öl von beiden Seiten 1-2 Minuten braten. Vor dem Servieren auf Spieße stecken.

Für die Croûtons:

2 Scheiben Tramezzini
Olivenöl, zum Braten
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Currypulver
Salz, aus der Mühle

Brot in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit Knoblauchpulver und Currypulver gut vermengen.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Brotwürfel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze einige Minuten unter Schwenken anrösten, bis die Croûtons knusprig sind.

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



Rainer Bernd Elpel

Gebratene Jakobsmuscheln mit glasierten Möhren und geschmortem Fenchel in Orangen-Safran-Sauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln, ausgelöst, ohne Corail
Neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Jakobsmuscheln 2 Minuten auf einer Seite scharf in einer Pfanne mit Öl anbraten ohne sie zu bewegen. Dann wenden und auf der anderen Seite 1-2 Minuten braten, salzen, pfeffern und auf dem Gemüse anrichten.

Für den Fenchel und die Sauce:

100 g Fenchel, mit Grün
2 Fleischtomaten
1 Schalotte
1 Orange, Saft
30 g kalte Butter
2 EL Olivenöl
200 ml trockener Weißwein
10 Chilifäden
0,25 g Safranpulver
Cayennepfeffer, zum Abschmecken
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel halbieren, Strunk entfernen und klein schneiden. Fenchelgrün aufheben. Tomate enthäuten, Kerne entfernen und klein schneiden.

100 ml Orangensaft auspressen, in einen Topf geben und auf 1/3 einreduzieren. Anschließend durch ein Sieb filtern und beiseitestellen.

Schalotte abziehen und klein hacken. Fenchel mit der Schalotte in Olivenöl anbraten und mehrfach wenden, mit dem Wein ablöschen, den Safran zugeben, wenden und 3-4 Minuten einkochen lassen, bis fast alle Flüssigkeit verbraucht ist.

In dieser Zeit die kalte Butter mit dem Pürierstab in den Orangensaft montieren. Dann zum Fenchel geben und mit den Tomaten weitere 2-3 Minuten einkochen lassen. Der Fenchel sollte leicht knackig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf Zucker hinzugeben, falls der Orangensaft zu sauer ist.

Für die glasierten Möhren:

100 g Babymöhren, mit Grün
1 EL Butter
50 ml Gemüsefond
1 EL Honig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren waschen, schälen und eventuell die Enden kürzen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Möhren hinzugeben und kurz darin schwenken. Gemüsefond angießen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 5–8 Minuten dünsten, bis die Möhren weich sind, aber noch leichten Biss haben. Den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Honig hinzugeben, alles gut durchschwenken und unter Rühren ca. 2-3 Minuten leicht karamellisieren, bis die Möhren glänzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich mit der Hand gesammelt.



Matthias Gaugl

Thunfisch-Tataki im Gewürzmantel mit Panko-Crunch, Erbsen-Koriander-Creme und Wasabi-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Thunfisch:

200 g Thunfischfilet, ohne Haut, in
Sushi-Qualität
Olivenöl, zum Anbraten
½ getrocknete Chilischote
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL getrockneter Dill
1 TL getrockneter Thymian
1 TL schwarzer Sesam
1 TL Pfefferkörner
1 TL grobes Meersalz

Das Thunfischfilet zu einem ca. 4 cm dicken Block schneiden. Alle Gewürze und Kräuter in einem Mörser fein zermahlen. Thunfisch in der Mischung wälzen und anschließend kurz in Olivenöl auf allen 4 Seiten je 20 Sekunden scharf anbraten. Der Thunfisch soll innen noch roh bleiben.

Für die Erbsencreme:

400 g TK-Erbsen
¼ Limette, Saft
2 EL Crème fraîche
1 EL Butter
1 TL Honig
1 TL Olivenöl
1 Zweig Koriander
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Erbsen ca. 4 Minuten weichgaren. Anschließend abseihen und zusammen mit Limettensaft, Honig und Olivenöl in einem Mörser mit rund 30 ml Wasser mixen. Koriander hacken. Butter, Crème fraîche und gehackten Koriander der Masse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise:

¼ Zitrone, Saft
1 Ei
150 ml Rapsöl
2 TL Wasabipaste
1 TL Senf
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten in ein hohes schmales Gefäß geben – das Öl ganz zum Schluss. Anschließend mit einem Stabmixer, angegangen am Gefäßboden, die Zutaten mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

½ milde Chilischote
1 Limette, Abrieb
½ Beet Erbsenkresse
Butter, zum Anbraten
Olivenöl, zum Anbraten
1 TL Sojasauce
2 EL Panko

Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Erbsenkresse als Garnitur verwenden. Panko in einer Mischung aus Butter und Olivenöl kurz knusprig anbraten. Limettenschale reiben.

Erbsencreme auf dem Teller mittig anrichten. Den Thunfisch in dünnen Scheiben darauf anrichten. Anschließend mit Mayonnaise, Limettenabrieb, Erbsenkresse und Chilischote garnieren. Mit Sojasauce beträufeln und mit knusprigem Panko bestreuen.



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

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indischer Ozean FAO 51, 57 Handleinen und Angelleinen.