

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juli 2025 ▪
ChampionsWeek ▪ "Frühstück & Brunch" mit Viktoria Fuchs**



Carsten Scholz

Huevos rancheros: Selbstgemachte Wezentortilla mit Bohnenmus, Salsa und Spiegelei

Zutaten für zwei Personen

**Für das Frijoles Refritos
(Bohnenmus):**

285 g Pintobohnen/Wachtelbohnen,
abgetropft, aus der Dose

1 große Schalotte
1 TL Butter
Öl, zum Anbraten
1 TL Chilipulver
1 TL Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in 3-5 Minuten bei mittlerer Hitze in Öl und Butter glasig andünsten. Chilipulver einrühren, bis es mit der Schalotte gut vermengt ist, bei Bedarf noch etwas Öl zugeben, damit das Chilipulver nicht anbrennt.

Bohnen mit Wasser abspülen und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Kurz anbraten, leicht salzen, dann 80 ml Wasser dazu gießen und einige Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis etwas Wasser verdampft ist. Der Pfannenboden soll noch mit Wasser bedeckt sein.

Die Pfanne vom Herd nehmen und die Bohnen mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel entweder direkt in der Pfanne (falls die Pfanne nicht beschichtet ist) oder auf einem Teller musartig zerdrücken. Die Masse soll dabei noch ganz leicht stückig sein und eine cremige Konsistenz haben. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Für die Salsa:

400 g fein gehackte Tomaten, aus der
Dose

1 Schalotte
1 Limette, Saft
Neutrales Öl, zum Anbraten
2 Zweige Koriander
1 Msp. Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein würfeln und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze in 1 EL Öl glasig andünsten. Tomaten dazugeben und 1 Minute köcheln lassen. Koriander hacken und 2 EL Koriander, 2 TL Limettensaft und etwas Salz einrühren. Mit Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Eier:

4 Eier

Neutrales Öl, zum Anbraten

Eier in einer Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze zu Spiegeleier braten, bis das Eiweiß fest, der Dotter aber noch weich ist.

Für die Tortillas:

250 g glattes Mehl, Type 550+
+ Mehl zum Arbeiten

1 ½ EL Pflanzenöl
4 g Salz

130 ml warmes Wasser, Öl und Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Das Mehl mit einem (Koch)-Löffel einrühren, bis sich die Zutaten zu einem Teig verbinden. Den Teig 10 Minuten von Hand oder in einer Küchenmaschine mit Knethaken verkneten. Wenn er nach einigen Minuten kneten noch immer sehr klebrig ist, noch ein bisschen zusätzliches Mehl dazugeben.

Den Teig 20 Minuten zugedeckt in einer leicht geölten Schüssel ruhen lassen, damit er sich später gut ausrollen lässt. Teig in kleine Kugeln teilen, diese ausrollen und bei mittlerer Hitze in einer hitzebeständigen Pfanne ohne Öl auf jeder Seite 1-2 Minuten braten.

Für die Fertigstellung:

10 frische Spinatblätter
1 Limette, Frucht
100 g milder Feta
2 Zweige Koriander

Jede Tortilla mit warmem Bohnenmus bestreichen und mit einem Spiegelei belegen. Ein paar frische Spinatblätter, Salsa und etwas zerbröselten Feta darauf verteilen. Mit Koriander und Limettenscheiben garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Hanni Kirchhuber

Mango-Lachs-Tatar mit Zitronen-Mayonnaise & Grüner Smoothie & Ofenpfannkuchen mit Erdbeer-Minz-Marmelade

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

- 100 g Lachsfilet, ohne Haut
- ½ Avocado
- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ reife Mango
- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 1 Orange, Saft & Abrieb
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Teriyakisauce
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL gerösteter heller Sesam
- 1 TL schwarzer Sesam
- ¼ Bund Schnittlauch
- 2-3 Chilifäden
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze aufheizen.

Mango und Avocado halbieren, vom Kern befreien und würfeln. Einen Spritzer Orangensaft und etwas -abrieb sowie 2-3 Chilifäden zur Mango geben. Etwas Zitronensaft zur Avocado geben.

Lachs in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Schnittlauch fein schneiden und mit den Zwiebeln zum Lachs geben. Mit Sojasauce, Teriyakisauce, Olivenöl, etwas Zitronenabrieb, 2-3 Chilifäden, hellem und schwarzem Sesam und dem Honig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Servierring die Mango, dann Avocado und dann Lachs schichten.

Für die Mayonnaise:

- 2 Eier
- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 1 TL mittelscharfer Dijonsenf
- 2 EL Rotweinessig
- 200 ml Rapsöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ein Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb sowie ein Vollei mit anderen Zutaten in einen hohen Mixbecher geben. Den Pürierstab auf den Boden setzen und mixen. Erst am Boden pürieren, dann den Pürierstab hochziehen und alles zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

Für den Smoothie:

- 50 g Babyspinat
- 1 reife Banane
- ½ reife Mango
- 1 TL Kokosöl
- 1 EL flüssiger Honig
- 50-100 ml Apfelsaft

Alle Zutaten in einen hohen Mixbecher und mixen.

Für den Ofenpfannkuchen:

- 3 Eier
- 40-50 g Butter
- 120 ml Milch
- 60 g Mehl
- 1 EL Zucker
- ½ Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- Puderzucker, für die Garnitur

Geeignete, leere Pfanne auf Rost in den Ofen geben und heiß werden lassen. Aus Eiern, Milch, Mehl, Zucker, Vanillemark und Salz einen Pfannkuchenteig herstellen und kurz ruhen lassen. Heiße Pfanne aus dem Ofen nehmen und die Butter darin schmelzen lassen, den Teig einfüllen und im Ofen ca. 10 Minuten backen.

Für die Marmelade:

200 g Erdbeeren
100 g Gelierzucker 2:1
2 Zweige Minze

Zwei Erdbeeren für die Garnitur beiseitelegen. Das Grün der Erdbeeren entfernen und die Erdbeeren grob schneiden und pürieren. Die Erdbeeren mit dem Gelierzucker ca. 4 Minuten kochen. Einen Zweig Minze zupfen und kurz vor dem Kochende zugeben. In ein Schälchen oder in ein Glas füllen. Erdbeeren halbieren und mit restlicher Minze dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Lachs** (pazifischer) aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Simone Kircher

Krabbensalat auf Pumpernickel & Pochiertes Ei mit Speck-Topping auf Babyspinat & Mini-Buchweizen-Pancakes mit Ahornsirup & Zitronen-Joghurtmousse

Zutaten für zwei Personen

Für den Krabbensalat:

100 g frische, gepulte Nordseekrabben
 20 g Rucola
 ½ reife Avocado
 1 EL Kapern
 1 kleine rote Zwiebel
 ½ Zitrone Saft & Abrieb
 ½ TL Dijonsenf
 1 Spritzer Wermut
 1,5 EL Olivenöl
 ½ Zweig Dill
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Krabben abwaschen und trockentupfen. Rucola waschen und trockenschleudern. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Dill hacken.

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft, Zitronenabrieb, Senf, Wermut, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren, bis die Sauce emulgiert.

Avocado, Kapern, Zwiebel und Dill unter die Krabben heben, danach vorsichtig die Vinaigrette hinzufügen und vorsichtig umrühren. Mit Rucola dekorieren.

Für den Pumpernickel:

2 kleine, runde Pumpernickelscheiben

Pumpernickel ggf. anrösten.

Für das pochierte Ei:

2 sehr frische Eier
 2-3 EL Weißweinessig
 Fleur de Sel, zum Würzen

Wasser aufkochen, dann Essig zugeben. Pro 1 Liter Wasser wird 1 EL Essig zugegeben.

Eier jeweils in eine Schüssel aufschlagen und vorsichtig in das siedende Wasser geben. 3 Minuten pochieren, dann mit einer Schaumkelle entnehmen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Fleur de Sel bestreuen.

Für den Spinat und Speck:

2 Scheiben Bacon
 200 g Babyplattspinat
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1-2 EL Olivenöl
 Muskatnuss, zum Reiben
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Spinat putzen.

Schalotte und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen, dann kurz den Spinat zugeben und warten bis er leicht zusammenfällt. Mit Muskat, Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Bacon entweder kurz in den Backofen legen oder in einer beschichteten Pfanne knusprig braten – und danach in kleine Stücke schneiden.

Für die Pancakes:

1 Ei
 Butter, zum Braten
 150 ml Milch
 1 TL Ahornsirup
 100 g Buchweizenmehl
 1 TL Backpulver
 1-2 EL Zucker
 1 Prise Salz

Alle Zutaten verrühren und den Teig 10 Minuten quellen lassen. In Butter kleine Pancakes von ca. 6 cm Durchmesser ausbacken. Pancakes bis zum Servieren warmhalten.

Für die Joghurtmousse:

100 g griechischer Joghurt

1 Zitrone, Abrieb

50 ml Sahne

1 TL Akazienhonig

1 TL Agavendicksaft

1 Zweig Minze

Zitrone heiß abspülen und $\frac{1}{2}$ TL Schale abreiben abreißen. Sahne halbsteif schlagen. Dann mit Joghurt, Zitronenabrieb, Agavendicksaft und Honig mischen. Kaltstellen. Mit Minze dekorieren.

Für die Garnitur:

2 EL Himbeeren

2 EL Heidelbeeren

1 Zitrone, Saft

Beeren mit etwas Zitronensaft marinieren und als Garnitur nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Nordseekrabben** nur bedingt zu empfehlen. Wenn sie auf dem Teller laden, dann aus folgendem Fanggebiet (*Stand Juli 2025*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Grundschleppnetze



Verena Lehmann

Roastbeef-Sandwich mit selbstgebackenem Brioche-Brötchen und Remoulade & Omelett mit getrockneten Tomaten und Oliven & Sahne-Quark mit karamellisierten Pfirsichen und Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Remoulade:

2 Gewürzgurken
1 TL Kapern
1 Zitrone, Saft & Abrieb
1 Ei
1 EL Senf
2 EL Weißweinessig
200 ml Sonnenblumenöl
3 Zweige Dill
1 Bund krause Petersilie
½ TL Zucker
½ TL Salz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Ei mit Senf, Weißweinessig, Zucker, Salz und etwas Pfeffer in einen höheren Messbecher geben und mit dem Pürierstab mixen. Nach und nach das Öl hineingeben und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Gewürzgurke, Kapern, Petersilie und Dill klein hacken und zur Mayonnaise geben. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Für das Roastbeef

400 g Roastbeef
Butterschmalz, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten in einer Pfanne in Butterschmalz kurz heiß anbraten. Anschließend bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad in den Ofen geben. Herausnehmen und ruhen lassen. Anschließend dünn aufschneiden.

Für das Brot:

2 Eier
40 g weiche Butter
30 ml Milch + 2 EL Milch
38 g frische Hefe
300 g Weizenmehl Type 550 + Mehl
zum Ausrollen
1 EL Sesam
1 EL Mohn
1 Prise Zucker
½ TL Salz

Hefe mit der Milch in einen Topf geben und leicht erhitzen, bis die Hefe aufgelöst ist. Mehl, Butter und Salz in eine Rührschüssel geben. Milch-Hefe-Gemisch, 90 ml lauwarmes Wasser und Zucker mit der Küchenmaschine mit Knethaken ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig herausnehmen auf einer leicht mehligen Fläche nochmal gut durchkneten. Anschließend den Teig in vier Stücke aufteilen und zu länglichen Brötchen formen.

Ei mit 2 EL Milch verquirlen und die Brötchen damit bestreichen. Nach Belieben mit Sesam und Mohn bestreuen.

Die Brötchen in einen kalten Backofen geben, den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze heizen und die Brötchen ca. 20 Minuten backen.

Für die Fertigstellung:

1 Tomate
1 Lollo rosso

Tomate in Scheiben schneiden. Lollo rosso in mundgerechte Stücke schneiden.

Brötchen aufschneiden und von beiden Seiten mit der Remoulade bestreichen. Salat und Tomaten draufgeben. Anschließend das Roastbeef auf den Salat legen.

Für das Omelett:

- 4 getrocknete Tomaten
10 entsteinte schwarze Oliven
2 Eier
20 ml Milch
 $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Schnittlauch fein schneiden, dazugeben und aus der Masse ein Omelett in der Pfanne braten.
Getrocknete Tomaten und Oliven klein schneiden, vermengen, auf das Omelett geben und einschlagen.

Für den Quark:

- 4 Pfirsiche
200 g Naturquark, 20 % Fett
200 ml Sahne
20 g Butter
30 g Walnüsse
2 Zweige Minze
2 EL Zucker
- Sahne steif schlagen und mit dem Quark und 1 EL Zucker vermengen.
Pfirsiche entkernen und in kleine Stücke schneiden. Walnüsse grob hacken. Pfirsiche anschließend in eine Pfanne mit Butter und dem restlichen Zucker karamellisieren. Nach ca. 4 Minuten die Walnüsse hinzugeben.
Den Sahne-Quark mit den Pfirsichen und Walnüssen schichten. Minze zupfen und als Garnitur oben drauf legen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.