

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 16. Juni 2026** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Laurence Saas

**Pfeffer-Lachs mit Kräuter-Vinaigrette, Gurkenröllchen
und Gurken-Fenchel-Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für den Pfeffer-Lachs:

2 Lachsrückenfilets, à ca. 160 g, ohne
Haut, Sushiqualität
Olivenöl, zum Anbraten
15 g schwarze Pfefferkörner
7 g roter Szechuan-Pfeffer
Buchenholzspäne, zum Räuchern

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Beide Pfeffersorten in einem Mörser zerstoßen und das Lachsfilet in den Pfeffer drücken, bis eine dichte Kruste haften bleibt. Fisch in der Pfanne einseitig in Olivenöl scharf anbraten.

Zum Räuchern die Buchenholzspäne in einen geschlossenen Topf geben und stark erhitzen, bis sie zu rauchen beginnen. Lachs auf ein Gitter über die Späne legen, Deckel schließen und den Fisch 5–8 Minuten sanft anröchern. Anschließend den Lachs im Backofen weitere 5–10 Minuten glasig garen. Lachs in Streifen schneiden.

Für Kräuter-Vinaigrette:

50 ml heller Balsamicoessig
50 ml Rinderfond
75 ml Sonnenblumenöl
½ Bund Kerbel
½ Bund Basilikum
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Estragon
½ Bund Dill
10 g Puderzucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einige Kräuter für die Garnitur beiseitelegen.

Alle Zutaten bis auf das Öl fein mixen. Öl in feinem Strahl hinzufügen, um eine homogene Vinaigrette zu erhalten.

Für Gurken-Fenchel-Salat:

½ Gurke
½ Fenchel
1 Orange, Filets
1 Zitrone, Abrieb & Saft
Olivenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel und Gurke putzen und fein hobeln. Mit Olivenöl, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Orange filetieren und unterheben.

Für die Garnitur:

½ Gurke
Kräuter, von oben

Gurke fein hobeln und zu Röllchen aufrollen. Kräuter zupfen.

Kräuter-Vinaigrette auf Teller geben und Lachs darauflegen. Mit Gurkenröllchen und etwas Kräutern dekorieren und mit Gurken-Fenchel-Salat servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs** (pazifischer) aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

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



Stefan Wannewetsch

Beef tartare mit Pommes frites und Radieschen-Gurken-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Beef tartare:

- 1 Rinderfilet, à 300 g
- 1 Sardelle, aus dem Glas
- 4 Cornichons
- 1 EL Kapern
- 1 Schalotte
- 2 Eier
- 1 EL Dijonsenf
- 1 EL Worcestersauce
- 1 EL Chilisauce
- 1 TL Ketchup
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zweig glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Rinderfilet in sehr feine Würfel schneiden und zur Seite stellen. Eier trennen und Eigelbe in einer kalten Schüssel mit Senf, Worcestersauce, Chilisauce, Ketchup, Salz und Pfeffer gut mischen. Schalotte abziehen und klein schneiden. Sardelle, Cornichons, Kapern und Petersilie ebenfalls fein schneiden und alles unterheben. Rinderfilet mit der Masse und Olivenöl vermengen.

Für die Pommes frites:

- 2 vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Pflanzenöl, zum Frittieren
- Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
- Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und ca. 5 Minuten kochen. Anschließend in Stifte schneiden und in einem kleinen Topf oder einer Fritteuse mit heißem Pflanzenöl frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit Salz und Paprikapulver würzen.

Für den Radieschen-Gurken-Salat:

- ½ Gurke
- 5 Radieschen
- 1 Zitrone, Saft
- 10 ml Olivenöl
- 2 EL heller Balsamicoessig
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke und Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. Eine Vinaigrette aus Olivenöl, Essig und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Vinaigrette mit Gurken und Radieschen vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Monika Schumacher

Panierte Zucchini mit Mayonnaise vom schwarzen Knoblauch, Tomaten-Pancetta-Chutney und Erbsen-Zucchini-Creme

Zutaten für zwei Personen

Für die Zucchini:

2 mittelgroße Zucchini
2 Eier
Neutrales Öl, zum Anbraten
50 g gehobelte Mandeln
100 g Panko
50 g Mehl
2 EL geräuchertes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zucchini waschen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, einige Scheiben für die Erbsencreme beiseitelegen, den Rest leicht mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Abschließend mit Küchenpapier trocken tupfen. Mehl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Mandeln und Panko mischen. Eine Panierstraße aus dem gewürzten Mehl, verquirltem Ei und der Mandel-Panko-Mischung bereitstellen. Zucchinischeiben zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in die Mandel-Panko-Mischung drücken. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Zucchinischeiben darin von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten goldbraun und knusprig anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Chutney:

50 g Pancetta am Stück
150 g Kirschtomaten
1-2 rote Chilischoten
1 kleine rote Zwiebel
2 EL Balsamicoessig
2 EL Granatapfel-Essenz
Olivenöl, zum Anbraten
2 EL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pancetta in Würfel schneiden und darin knusprig anbraten.

Zwiebel abziehen und mit Chili kleinschneiden. Zur Pancetta in die Pfanne geben und alles glasig andünsten, bis die Zwiebeln weich sind. Braunen Zucker darüberstreuen und kurz schmelzen lassen, bis er leicht karamellisiert. Kirschtomaten hinzugeben und alles mit Balsamicoessig und Granatapfel-Essenz ablöschen. Chutney bei mittlerer Hitze etwa 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten zerfallen und die Flüssigkeit zu einer sirupartigen Konsistenz eingedickt ist. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Mayonnaise:

3 kleine Zehen Schwarzer Knoblauch
1 Zitrone, Saft
1 Ei
1 TL Senf
120 ml neutrales Öl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle

Die Zehen des schwarzen Knoblauchs mit einer Gabel zu einer feinen Paste zerdrücken. Ei trennen und Eigelb, Senf, Zitronensaft und die Knoblauchpaste in ein hohes, schmales Gefäß geben.

Das Öl vorsichtig auf die Mischung gießen und den Stabmixer ganz unten am Boden des Gefäßes ansetzen. Den Stabmixer langsam nach oben ziehen, bis das gesamte Öl eingearbeitet ist und eine feste Mayonnaise entstanden ist. Mit Salz und einer kleinen Prise Zucker abschmecken.

Für die Erbsen-Zucchini-Creme:

Zucchiniabschnitte, von oben
100 g TK-Erbsen
1 Zwiebel
50 g Butter
100 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Erbsen, Zucchini und Zwiebel in Butter und Olivenöl anbraten, mit Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Benedikt Siebert

Grüner Spargel auf Schnittlauch-Polenta mit Butter-Haselnuss-Bröseln und wachweichem Ei

Zutaten für zwei Personen

Für den Spargel:

200 g grüner Spargel
3 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Scheiben
Olivenöl, zum Marinieren
3 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die holzigen Enden des Spargels entfernen und den Spargel auf eine Länge schneiden. Spargel in einer Auflaufform mit Olivenöl, Thymianzweigen, Salz und Pfeffer mischen. Knoblauch ungeschält andrücken, Zitrone in feine Scheiben schneiden und beides auf den Spargel legen. Spargel 12 Minuten im Ofen backen. Nach 12 Minuten aus dem Ofen nehmen und kurz vor dem Servieren mit dem Flambierer evtl. kurz anrösten.

Für die Schnittlauch-Polenta:

100 g Polenta
5 g Parmesan
10 g Butter
250 ml Milch
250 ml Hühnerfond
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle

Hühnerfond und Milch mit etwas Salz in einem kleinen Topf aufkochen. Polenta einrieseln lassen und mit einem Schneebesen glattrühren. Unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Parmesan reiben und mit Butter unterrühren, mit Salz abschmecken. Falls die Polenta zu fest geworden ist, etwas Fond nachgießen. Zum Schluss den Schnittlauch fein schneiden und unterheben.

Für die Haselnuss-Brösel:

1 Zitrone, Abrieb
10 g Butter
20 g Butterschmalz
2 EL Haselnussöl
20 g geriebene Haselnüsse
100 g Panko
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butterschmalz und Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Thymian fein hacken. Panko und Haselnüsse dazugeben, leicht bräunen lassen und nach ein paar Minuten mit Haselnussöl verfeinern. Nicht verbrennen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zitronenabrieb abschmecken.

Für das Ei:

2 Eier
1 EL Essig

Eier in kleinem Topf mit ca. 2 cm Wasser und einem Schuss Essig zugedeckt für exakt 6 Minuten dämpfen, so dass die Eier von innen noch cremig/flüssig sind. In Eiswasser abschrecken und vorsichtig schälen.

Für die Garnitur:

20 g Parmesan
4-5 Halme Schnittlauch
Fleur de Sel, zum Würzen

Parmesan reiben. Schnittlauch fein hacken. Gericht mit Parmesan und Schnittlauch bestreuen, mit Fleur de Sel würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Carsten Keller

Reibekuchen mit Frankfurter Grüne Sauce, Wachtel-Spiegelei, Räucherlachs und Apfel-Meerrettich-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Reibekuchen:

300 g festkochende Kartoffeln
 ½ kleine Zwiebel
 1 Ei
 150 g Butterschmalz
 1 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Zwiebel abziehen und fein reiben. Beides mit Ei und Mehl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Mini-Puffer aus der Masse formen und in Butterschmalz bei mittlerer Hitze je Seite ca. 3-4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen

Für die Frankfurter Grüne Sauce:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
 100 g Schmand
 1 EL Naturjoghurt
 ½ TL Senf
 ½ Bund Frankfurter Grüne Sauce-Kräuter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter abbrausen, trockenwedeln, sehr fein hacken und mit Schmand, Joghurt und Senf verrühren. Etwas Zitronenabrieb und Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Dip:

1 säuerlicher Apfel
 100 g frischer Meerrettich
 1 Zitrone, Saft
 150 g Crème fraîche
 Honig, zum Abschmecken
 ½ Bund Schnittlauch
 ½ Bund glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel schälen, fein reiben und sofort mit etwas Zitronensaft mischen, damit er nicht braun wird. Crème fraîche unterrühren. Meerrettich schälen, reiben, dazugeben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Honig nach Geschmack abschmecken. 10-20 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch und Petersilie klein schneiden und nach Belieben dazugeben.

Für die Garnitur:

80 g Räucherlachs
 4 Wachteleier
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 ¼ Bund Schnittlauch

Wachteleier in einer Pfanne zu Spiegeleiern braten. Dabei darauf achten, dass das Eigelb noch leicht flüssig bleibt. Schnittlauch schneiden.

Reibekuchen auf Teller setzen und Sauce darauf geben. Räucherlachs locker darauf drapieren und das Wachtel-Spiegelei obenauf setzen. Mit Schnittlauch garnieren. Dip in einer kleinen Schale anrichten.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs** (pazifischer) aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

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