

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. August 2026 ▪**
ChampionsWeek ▪ "Imbiss-Klassiker" mit Björn Freitag



Silke Kalien

Fischbrötchen mit gebratenem Kabeljau, Honig-Senf-Mayonnaise und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Brötchen:

90 g griechischen Joghurt
30 ml Milch
½ EL Rapsöl
150 g Weizenmehl, Type 550
8 g Backpulver
3 g Salz

Für die Fertigstellung:

1 Ei
1 EL Milch
1 TL schwarzer Sesam

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

Mehl, Backpulver und Salz vermischen.

Joghurt, Milch und Öl dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten.

In zwei gleich große Portionen teilen und zu runden Brötchen formen.

Ei trennen, das Eigelb auffangen und mit Milch verquirlen. Teiglinge mit der Eigelb-Milch-Mischung bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Brötchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und für ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Brötchen auskühlen lassen, dann halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne anrösten.

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets, à 150 g, ohne Haut
1 Zitrone, Abrieb & Saft
15 g Butter
1 EL Rapsöl
1 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben.

Rapsöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 3-4 Minuten pro Seite goldbraun braten. Zum Schluss etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb darüber geben.

Für die Honig-Senf-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft
1 Ei
1-2 TL Honig-Senf
100 ml raffiniertes Rapsöl
1 Prise Salz

Ei, 1 Teelöffel Zitronensaft, Rapsöl und Salz in einen hohen Mixbecher geben. Stabmixer auf den Boden setzen und einschalten. Die ersten 10 Sekunden nicht bewegen, anschließend langsam nach oben ziehen und eine cremige, stabile Mayonnaise herstellen. Mit Honig-Senf abschmecken.

Für den Salat:

½ Salatgurke
½ rote Zwiebel
1 EL Weißweinessig
3-4 Zweige Dill
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke fein hobeln. Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Gurke und Zwiebel mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen und ziehen lassen. Dill hacken und unterheben.

Für die Garnitur: Zitrone in Spalten schneiden und als Garnitur verwenden. Dill ebenfalls als Garnitur verwenden.
1 Zitrone, Frucht
1-2 Zweige Dill

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juli 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Grundschieppnetze



Fabian Mahler

Chicken Nuggets mit süßsaurer Sauce und Röstkartoffelsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Chicken Nuggets:

250 g Hähnchenbrustfilet
2 Eier
Neutrales Öl, zum Braten
300 g ungesüßte Cornflakes
150 g Mehl
1-2 Zweige Basilikum
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und eine feuerfeste Schale für die Kartoffeln hineinstellen.

Fleisch in die gewünschte Größe schneiden und mit Salz, Pfeffer, etwas Paprikapulver und etwas Zucker würzen und gut vermengen. Idealerweise 20 Minuten durchziehen lassen. Basilikumblätter abzupfen und fein schneiden. Eine Panierstraße mit drei Stationen vorbereiten: Mehl mit Paprikapulver und Salz würzen. Eier in einer Schale verquirlen. Cornflakes leicht zerbröseln und mit Basilikum mischen. Die Fleischstücke nacheinander erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und in der Cornflakes-Basilikum-Mischung wälzen. In einer Pfanne mit reichlich Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kartoffelsalat:

250 g vorw. festkochende Kartoffeln
½ Salatgurke
1 große Zwiebel
½ Zitrone, Saft & Abrieb
1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Worcestershiresauce
150 ml neutrales Öl + Öl, zum Marinieren
Weißweinessig, zum Abschmecken
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen. Die Hälfte der Zwiebel fein würfeln und mit etwas Öl und etwas Salz zu den Kartoffelwürfeln geben. Alles gut mit einander vermengen und in die vorgeheizte Schale im Backofen geben. Dabei darauf achten, dass die Würfel gleichmäßig verteilt sind. Die Würfel ca. 15 Minuten rösten, bis sie leicht braun und weich sind.

Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb mit etwas Senf, Zitronensaft, Salz und einem Spritzer Worcestershiresauce verrühren. In einem dünnen Strahl unter Rühren das Öl hinzugeben, bis eine etwas dickere Mayonnaise entsteht. Mit Zitronenabrieb, Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke und die restliche Zwiebel fein würfeln. Petersilie hacken und Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Sobald die Kartoffelwürfel etwas ausgekühlt sind, alle Zutaten miteinander vermengen und final abschmecken.

Für die süßsaure Sauce:

½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Mango
400 ml naturtrüber Apfelsaft
4 EL Weißweinessig
1 TL Öl
Ggf. Speisestärke, zum Andicken
1 TL Currypulver
1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Apfelsaft in einem Topf zum Kochen bringen. Mango schälen und den Kern befreien. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Mango, Zwiebel und Knoblauch zu dem Apfelsaft geben. Bei mittlerer Hitze um ca. 2/3 einreduzieren lassen. Die Masse anschließend pürieren und durch ein Sieb geben.

Die passierte Sauce mit Currypulver, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Zucker, Salz und Weißweinessig würzen bzw. abschmecken. Ganz zum Schluss etwas Öl hinzugeben und mit einrühren. Je nach Konsistenz, kann die Sauce noch mit etwas Speisestärke und kaltem Apfelsaft ange dickt werden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Heike Benneker

Mantaplatte: Currywurst mit Pommes „weiß“ und Senfkaviar

Zutaten für zwei Personen

Für die Currywurst:

- 2 Kalbsbratwürste
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Ingwer
- 1 Mango
- 100 g Butter
- 250 ml Cola
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Ajvar
- Pflanzenöl, zum Braten
- 1-2 EL Madras Currypulver
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1-2 TL brauner Zucker
- Salz, aus der Mühle

Die Cola aufkochen und bei mittlerer Hitze auf 100 ml reduzieren.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Zwiebel klein schneiden, Knoblauch und Ingwer hacken. Mango schälen und vom Kern befreien. Fruchtfleisch pürieren.

In einem weiteren Topf Öl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Knoblauch und Ingwer zugeben und mit anschwitzen. Dann Currypulver, beide Paprikapulver und etwas braunen Zucker zugeben und kurz karamellisieren. Reduzierte Cola, passierte Tomaten, Tomatenmark und Ajvar hinzugeben. Die Sauce bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 2-3 Esslöffel Mangopüree dazugeben. Mit Salz würzen. Sauce passieren, Butter hinzugeben und montieren.

Bratwürste in einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze langsam ca. 8-10 Minuten braten, dabei regelmäßig wenden.

Für die Pommes:

- 2-3 große vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 EL Essig
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und mit einem Riffelschneider in gleichmäßige 1x1 cm dicke und ca. 7-8 cm lange Spalten schneiden.

2 Liter Wasser mit Essig zum Kochen bringen und die Kartoffelspalten ca. 5 Minuten darin vorkochen. Abtropfen lassen, trockentupfen und in zwei Schritten in der Fritteuse frittieren: Zuerst bei 140 °C ca. 3 Minuten frittieren, leicht abkühlen lassen. Dann ein weiteres Mal ca. 4 Minuten bei 180-190 °C frittieren, bis sie kross sind. Aus dem Fett nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und direkt salzen.

Für die Mayonnaise:

- 1 Zitrone, Saft
- 1 Ei
- 1 EL Crème fraîche
- ½ TL mittelscharfer Senf
- 100 ml Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen und das Eigelb in einen hohen Mixbecher geben. Einen Spritzer Zitronensaft, Senf und etwas Öl dazugeben und mit einem Stabmixer aufschlagen. Nach und nach das restliche Öl zufügen und eine Mayonnaise hochziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Crème fraîche unterheben.

Für den Senfkaviar:

- 30 g ganze gelbe Senfkörner
- 50 ml Weißweinessig
- 10 ml Ahornsirup
- ¾ TL Meersalz
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwa 10 ml Wasser mit Weißweinessig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer aufkochen, dann die Senfkörner hinzugeben und alles bei geringer Hitze ca. 10-15 Minuten mit Deckel köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Benedikt Siebert

Döner Kebab von Rind und Lamm mit Sumach-Zwiebeln, Salat und Knoblauch-Kräuter-Sauce im Fladenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

- 240 g Rinderhackfleisch
- 120 g Lammhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL gerebelter Oregano
- 1 Prise gemahlener Piment
- 1 Prise Pul Biber
- ½ TL Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

Für die Fertigstellung:

- 1 Zitrone, Saft
- 2 EL Butter
- 1 TL Tomatenmark
- ½ TL Pul Biber
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver

Für das Fladenbrot:

- 130 g griechischer Joghurt
- 150 g Mehl + Mehl zum Arbeiten
- 4 g Backpulver
- 1 Msp. Natron
- 3 g Salz

Für Knoblauch-Kräuter-Sauce:

- ½ Knoblauchzehe
- ½ Zitrone, Saft
- 1 Ei
- 60 g griechischer Joghurt
- 1 TL Dijonsenf
- 120 ml neutrales Öl
- 1 Zweig glatte Petersilie
- ½ TL getrockneter Oregano
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche zum Vorheizen mit hineingeben.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, in grobe Stücke schneiden und in einem Multizerkleinerer klein hacken. Rind, Lamm und alle restlichen Zutaten hinzufügen und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Masse auf einen Bogen Backpapier streichen und mit einem zweiten Bogen abdecken. Masse mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Oberes Backpapier abziehen und Masse im Backpapier einschlagen (kurze Bahnen à 3 cm). Diese „Rolle“ auf das vorgeheizte Backblech legen und ca. 13 Minuten backen.

Nach dem Backen, das Fleisch ausrollen und mit den Händen in Streifen teilen. In einer Pfanne die Butter erhitzen, Tomatenmark einrühren und die Fleischstücke bei mittlerer Hitze nachbraten. Ausgetretenen Fleischsaft vom Blech dazugeben und einkochen lassen. Mit Pul Biber, Paprikapulver und Zitronensaft würzen. Für maximale Röstaromen das Fleisch kurz mit dem Hand-Flambierer stark abflammen.

Alle Zutaten in einem Multizerkleinerer zu einem kompakten Teig verarbeiten. Danach den Teig in zwei Teile teilen und mit Mehl bestäubt mit einem Nudelholz ca. 1 cm dick und rundlich ausrollen. Fladen in den Ofen auf ein umgedrehtes, vorgeheiztes Backblech legen und pro Seite 4 Minuten backen. Nach Ablauf der Zeit aus dem Ofen nehmen und in ein Küchentuch einschlagen, damit es nicht austrocknet.

Ei in einen hohen Mixbecher schlagen. Knoblauch abziehen und mit Senf und Salz zum Ei geben. Mit dem Mixstab die Zutaten kurz pürieren und dann langsam das Öl bei laufendem Mixstab einfließen lassen und zu einer Mayonnaise hochziehen.

Petersilie hacken.

Joghurt, Petersilie, Oregano, etwas Zucker und Pfeffer einrühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. In eine Quetschflasche abfüllen.

Für die Sumach-Zwiebeln und

Rotkohl:

- 50 g Rotkohl
- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ Zitrone, Saft
- 1 TL Olivenöl
- 1 Zweig glatte Petersilie
- 1 TL Sumach
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker

Zwiebel abziehen und auf einer Mandoline in feine Ringe hobeln. Rotkohl ebenso hobeln. Petersilie hacken. Zwiebel, Rotkohl und Petersilie in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten vermischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

Für den Salat:

- 1 Mini-Gurke
- 4 San Marzano Mini Tomaten
- ¼ Eisberg-Salat

Gurke und Tomate in Scheiben schneiden. Eisbergsalat in feine Streifen schneiden. Alles bis zum Servieren beiseitestellen.

Für die Fertigstellung:

- 1-2 TL Pul Biber

Brot aufschneiden und mit Fleisch, Salat, Zwiebel-Rotkraut und Sauce füllen. Sauce und Pul Biber in einem Schälchen zum Nachwürzen dazu stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Cornelia Koall

Schaschlik mit Kartoffel-Wedges, Sour Creme und Adschika

Zutaten für zwei Personen

Für die Marinade:

½ Schalotte
2 Knoblauchzehen
3-4 cm Ingwer
4 EL Sojasauce
1 EL Mirin
1 EL Reisessig
2 EL Ahornsirup
1-2 EL Olivenöl
1 TL Chilipulver
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Geräucherte Salzflocken, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Fleisch:

150 g Schweinefilet, aus dem Mittelstück
150 g Rumpsteak, dickere Scheiben
150 g ausgelöster Lammrücken, aus dem Mittelstück
200 g küchenfertige Kalbsleber
150 g Schwarzwälder Schinken in Scheiben
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
5 mittlere Champignons
6 eingelegte grüne Pfefferonen
5 größere Frühlingszwiebeln
Marinade, von oben
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Kartoffel-Wedges:

8 vorwiegend festkochende Kartoffeln, in der Größe von 6 cm
Pflanzenöl, zum Frittieren
Speisestärke, zum Mehlieren
1-2 TL geräuchertes Paprikapulver
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Alles reiben. Sojasauce, Mirin, Reisessig, Ahornsirup und Olivenöl verrühren, dann Chili, Paprikapulver, Salzflocken und Pfeffer zugeben. Schalotte, Knoblauch und Ingwer unterrühren. Alles kurz aufkochen lassen.

Leber ggf. putzen. Fleisch in gleichmäßig große Stücke von ca. 3 cm schneiden.

Paprika mit Sparschäler schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

Champignons und Frühlingszwiebeln putzen, halbieren und oben schräg und ein bisschen länger abschneiden.

Fleischstücke in die Marinade geben, gut vermengen und etwas ziehen lassen.

Dann alles in folgender Reihenfolge aufspießen: Champignon, Fleisch, Schinken, Paprika, Frühlingszwiebel, Fleisch, Schinken, Paprika, Frühlingszwiebel, Leber, Champignon. Eingelegte Pfefferonen ebenfalls mit aufspießen.

Spieße in einer Grillpfanne mit etwas Öl braten, ggf. mit restlicher Marinade übergießen und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Kartoffeln waschen und vierteln. Zucker in warmem Wasser auflösen und die Kartoffeln darin wässern. Kartoffeln nach dem Wässern trockentupfen, in Stärke wälzen und dann in einer Fritteuse bei ca. 175 °C frittieren. Aus dem Fett nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer ordentlich würzen.

Für die Sour Cream:

½ Zitrone, Saft
125 g Quark, 40% Fett
100 g Frischkäse
2 EL Weißweinessig
½ Bund Schnittlauch
½ TL Zucker
½ TL Salz

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Quark mit Frischkäse in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen oder Löffel glattrühren. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und einem Schuss Essig abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, in feine Röllchen schneiden und unterheben.

Für die Adschika:

2 rote Spitzpaprika
400 g Kirschtomaten aus der Dose
1 rote Zwiebel
3-5 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
1 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsefond
Olivenöl, zum Braten
½ Bund Koriander
½ Bund Petersilie
3 EL Chmeli Suneli Gewürz
1 Prise Zucker
2 EL Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Paprika und Chilischoten von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden.

Tomatenmark zugeben. Dann Paprika und Chili zugeben. Alle Zutaten roh in einen Mixer geben und fein pürieren. Eventuell durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Geräucherte Salzflocken, zum Würzen

Gericht mit Salzflocken bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Leo Doppler

Fish and Chips mit Mushy peas und Sauce tartare

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

500 ml helles Bier
10 g Honig
200 g Mehl
100 g Kartoffelstärke
100 g Reismehl
4 g Backpulver

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren, bis er eine Schlagsahne ähnliche Konsistenz hat.

Für den Fisch:

200 g Kabeljaufilet, ohne Haut
Neutrales Öl, zum Frittieren
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle

Fisch einsalzen und trocken tupfen. Leicht mehlieren. Danach in den Teig geben. Aus dem Teig nehmen und frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Erbsenstampf:

500 g Tiefkühlerbsen
½ Schalotte
1 Zitrone, Saft & Abrieb
20 g Butter
200 ml Hühnerfond
1 Zweig Minze
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Erbsen dazugeben, mit Fond aufgießen und kochen lassen.

Minze abbrausen, trockenwedeln, und klein schneiden. Zu den Erbsen geben und stampfen. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Chips:

200 g festkochende Kartoffeln
1 Liter Frittieröl
50 ml Malt Vinegar
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln mit der Mandoline dünn hobeln, in Wasser einlegen. Nach 15 Minuten herausnehmen, trockentupfen und frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen. Malt Vinegar kurz vor dem Servieren über die Chips geben.

Für die Sauce tartare:

100 g Essiggurken
2 EL Kapern mit Saft
½ Schalotte
1 Ei
100 g Crème fraîche
20 g Sahne-Meerrettich, aus dem Glas
1 TL Dijonsenf
1 TL Weißweinessig
200 ml neutrales Öl
1 Bund Petersilie
1 Bund Dill
1 Bund Estragon
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei, Senf, Essig, 1 Teelöffel Kapernsaft und Öl in einem hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer zu einer Mayonnaise hochziehen. Schalotte abziehen und sehr fein schneiden. Essiggurken, Kapern, Petersilie, Dill und Estragon hacken. Alles vermengen und Crème fraîche und Meerrettich dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Frucht

Zitrone in Spalten schneiden und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juli 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Grundschieppnetze