

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. Juni 2025 ▪  
 ChampionsWeek ▪ "Meine Frikadelle" von Zora Klipp**



**Sabrina Paul**

**Wildfrikadelle mit Pilzrahmsauce, Karotten-Kartoffelstampf, Wirsing und glasierten Karotten**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Wildfrikadellen:**

250 g Wildhackfleisch, vorzugsweise Reh

100 g durchwachsener Speck oder Schweinebauch am Stück

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

½ altbackenes Brötchen

1 Ei, Größe S

50 ml Milch

25 g Butter

30 g Butterschmalz

1 TL mittelscharfer Senf

20 ml Wachholder-Olivenöl

1 Zweig Thymian

1 Zweig Rosmarin

4 Wachholderbeeren

4 Nelken

10 Korianderkörner

2 TL Salz

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Karotten-Kartoffelstampf:**

2 mehligkochende Kartoffeln

3 Karotten

1 Schalotte

3 EL Butter

50 ml Sahne

500 ml Gemüsefond

1 Zweig Liebstöckel

2 Zweige glatte Petersilie

Muskatnuss, zum Reiben

1 TL Fleur de Sel

1 Prise Pfeffer

Das Brötchen entrinden und würfeln. Milch in einem Topf lauwarm erwärmen und über die Brötchenwürfel gießen. Brötchenwürfel 5 Minuten ziehen lassen.

Fleisch mit Speck durch den Fleischwolf lassen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten.

Anschließend etwas abkühlen lassen.

Das Hackfleisch mit der Zwiebelmischung, dem Ei, Senf und dem eingeweichten Brötchen in eine Schüssel geben, gut vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Hackmasse vier gleich große Frikadellen formen und in Butterschmalz und Wachholder-Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten. Wachholderbeeren zerdrücken und mit Nelken, Korianderkörner und Kräuterzweige hinzufügen, die Hitze reduzieren und die Frikadellen in 5-8 Minuten zu Ende garen.

Schalotte abziehen, klein schneiden und in der Butter anschwitzen.

Karotten und Kartoffeln schälen, dazugeben, mit dem Fond und Sahne aufgießen, Liebstöckel hinzufügen und solange kochen, bis alles gar ist.

Anschließend mit einem Stampfer zerkleinern, mit der Petersilie verfeinern und ziehen lassen. Mit Fleur de Sel, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Für den Wirsing:**

100 g Wirsing  
 ½ Schalotte  
 1 Zitrone, Abrieb  
 50 ml Sahne  
 20 g Butter  
 50 ml Gemüsefond  
 1 Prise Salz  
 1 Prise Schwarzer Pfeffer

Wirsing von den äußeren Blättern befreien, in Streifen schneiden und abbrausen. Kohl in einer Salatschleuder trocknen.

Schalotte abziehen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und den Wirsing darin andünsten, bis er leicht Farbe nimmt. Sahne und Gemüsefond dazu gießen und alles 5-8 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

**Für die Sauce:**

5 braune Champignons  
 2 Kräuterseitlinge  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Saft  
 50 g kalte Butter  
 100 ml Sahne  
 250 ml Wildfond  
 50 ml Weißwein  
 50 ml Sonnenblumenöl  
 1 Zweig glatte Petersilie  
 Stärke, zum Binden  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons und Kräuterseitlinge in Scheiben bzw. Spalten schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Pilze, Schalotte und angedrückte Knoblauchzehe 5 Minuten scharf anbraten. Pilze aus der Pfanne nehmen. Wein, Fond und Sahne hinzufügen, 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit kalter Butter und ggf. Stärke abbinden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie verfeinern.

**Für die Karotten:**

2 kleine Karotten mit Grün  
 20 g Butter  
 100 ml Gemüsefond  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotten schälen, halbieren und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Anschließend mit Gemüsefond ablöschen und bissfest fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Pierre Bohn

## Frikadelle vom Ochsen mit „Bone marrow“-Butter, „falscher“ Rouille, Kartoffelwürfeln, grünem Spargel und Salicornes

### Zutaten für zwei Personen

#### Für die „Bone marrow“-Butter:

2 halbierte Markknochen  
4 Knoblauchzehen  
1 Zitrone, Abrieb  
1 EL weiche Butter  
Olivenöl, zum Konfieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Markknochen leicht salzen, 12-15 Minuten in einer feuerfesten Form oder auf dem Backblech im Ofen garen.

Knoblauch abziehen und in Olivenöl bei mittlerer Hitze konfieren. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben.

Mark aus den Knochen lösen und durch ein feines Sieb streichen. Dann mit weicher Butter, konfierter Knoblauch, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer vermengen. Beiseitestellen.

#### Für die Frikadellen:

300 g Ochsenfilet  
1 kleine Schalotte  
1 Knoblauchzehne  
1 Zehe schwarzen Knoblauch  
1 Zitrone, Abrieb  
1 Ei  
5 g Parmesan  
„Bone marrow“-Butter, von oben  
1 TL Dijonsenf  
20 ml Rinderfond  
1 TL Worcestersauce  
1 EL neutrales Öl  
2 Zweige Thymian  
2 EL Panko  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ofen auf 150 Grad runter regulieren.

Ochsenfilet feinwolfen und das Fleisch in eine Schüssel geben.

Panko in Rinderfond einweichen. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Parmesan reiben.

1 EL „Bone marrow“-Butter in das Fleisch leicht einkneten. Panko dazugeben.

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Eigelb, Schalotte, schwarzen Knoblauch, Zitronenabrieb, 1 TL Parmesan, Dijonsenf, Worcestersauce, Salz und Pfeffer unter das Fleisch mengen. 5 Minuten ruhen lassen.

Aus der Masse zwei gleich große Frikadellen formen. Die Frikadellen für 5 Minuten in den Ofen geben, danach wenden und für weitere 5 Minuten im Ofen garen.

In einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze 1 EL „Bone marrow“-Butter und Öl erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten je 3 Minuten anbraten.

Restliche „Bone marrow“-Butter in den Kühlschrank stellen und später zur Frikadelle servieren. Während des Bratens den angedrückten Knoblauch und Thymian in die Pfanne geben, die Frikadellen damit glasieren. Die Frikadelle ruhen lassen.

**Für die „falsche“ Rouille:**

150 g rote Spitzpaprika  
2 kleine rote Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1 EL Butter  
20 ml Sahne  
100 ml Fischfond  
1 Schuss Wermut  
1 Schuss Weißwein  
1 Schuss Ahornsirup  
3 EL Olivenöl  
4-5 Fäden roter Safran  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzpaprika vierteln, von Scheidewänden und Kernen befreien und in einer Pfanne scharf anbraten, es dürfen dabei schwarze Stellen entstehen. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, klein hacken und mit 3 EL Olivenöl dazugeben, Hitze reduzieren, anschwitzen und leicht einkochen. Nach 2-3 Minuten mit dem Fischfond ablöschen. Butter, Sahne, 1 Prise Salz, Pfeffer sowie Safran hinzufügen. Dann Wermut, Weißwein und Ahornsirup zufügen und einkochen lassen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren.

**Für die Kartoffeln:**

2 mittelgroße lila Kartoffel  
2 EL Butter  
1 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Wasser zum Kochen bringen und salzen. Kartoffeln mit Schale in gleichmäßige Würfel schneiden und im Salzwasser kochen bis sie fast gar sind. Kartoffeln abschütten und beiseitestellen.  
Pfanne mit Butter und Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel in der Pfanne anrösten.

**Für den grünen Spargel mit Salicornes:**

4 Stangen grünen dünnen Spargel  
2 EL Salicornes  
1 Zitrone, Abrieb  
2 EL Butter  
Weißwein, zum Ablöschen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel putzen, ggf. das untere Ende schälen. Eine Pfanne mit Butter erhitzen, den Spargel und Salicornes kurz scharf anbraten, dann mit Weißwein ablöschen. Hitze reduzieren und bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone heiß abspülen und die Schale über das Gemüse reiben.

**Für die Garnitur:**

Restliche „Bone marrow“-Butter  
Fleur de Sel, zum Bestreuen

Frikadelle mit Fleur de Sel bestreuen und mit 1 TL „Bone marrow“-Butter aus dem Kühlschrank toppen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Lisa Burger**

## **Vegetarische Bohnen-Aprikosen-Frikadelle mit Bohnenpüree, Aprikosen-Zwiebel-Chutney, Gremolata, Rucola-Salat und Nuss-Crunch**

### **Zutaten für zwei Personen**

#### **Für die Frikadellen:**

200 g schwarze Bohnen aus der Dose  
 30 g getrocknete Aprikosen  
 ½ kleine weiße Zwiebel  
 1 Knoblauchzehne  
 ½ Zitrone, Abrieb  
 1 Ei  
 1 EL Sojasauce  
 Olivenöl, zum Braten  
 40 g Walnüsse  
 2 Zweige Rosmarin  
 1 TL getrockneter Thymian  
 ½ TL getrockneter Oregano  
 50 g Haferflocken  
 20 g Semmelbrösel  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

#### **Für das Bohnenpüree:**

400 g Cannellini-Bohnen  
 1 kleine weiße Zwiebel  
 1 Knoblauchzehne  
 2 EL Butter  
 50 ml Sahne  
 150 ml Gemüsefond  
 Olivenöl, zum Braten  
 1 TL getrockneter Oregano  
 1 TL getrockneter Thymian  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Bohnen abspülen und trocknen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen, hacken oder durch eine Knoblauchpresse geben. Rosmarin von den Stielen zupfen. Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Knoblauch, Walnüsse, Rosmarin und Thymian dazugeben und für weitere Minuten anbraten. Danach alles zusammen mit den Aprikosen, Bohnen, Ei, Haferflocken, Sojasauce und Salz und Pfeffer in einen Mixer geben. Zerkleinern bis eine homogene Masse entsteht. Es dürfen aber noch einige Stückchen vorhanden sein. Masse in eine Schüssel geben und mit den Semmelbröseln vermengen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Nun Frikadellen formen und in einer Pfanne mit reichlich Olivenöl anbraten bis sie von beiden Seiten schön gebräunt und knusprig sind.

Bohnen abspülen und trocknen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Erst die Zwiebel in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Dann den Knoblauch dazugeben. Bohnen und Gemüsefond dazugeben und erhitzen. Dann alles in einen Mixer zusammen mit Butter, Sahne, Oregano, Thymian und Salz geben und pürieren bis eine glatte Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Chutney:**

6 getrocknete Aprikosen

½ roter Apfel

1 kleine rote Zwiebel

1 cm Ingwer

50 ml Apfelessig

Olivenöl, zum Braten

½ TL Senfkörner

½ TL Chiliflocken

1 Prise Zimt

2 TL Zucker

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel entkernen. Zwiebel abziehen. Ingwer schälen und fein reiben. Apfel, Aprikosen und Zwiebel fein würfeln. Etwas Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel anschwitzen, bis sie glasig sind. Aprikose, Apfel, Ingwer, Essig, Senfkörner, Chili, Zimt, Zucker und etwas Salz dazugeben. Alles gut verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**Für die Gremolata:**

1 Knoblauchzehe

½ Zitrone, Abrieb

½ Bund Petersilie

3 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Petersilie und Knoblauch fein hacken. Beides zusammen mit Zitronenabrieb und Olivenöl vermengen und mit Salz abschmecken.

**Für den Salat:**

50 g Rucola

½ Block Feta

1 TL Dijonsenf

1 TL Honig

2 EL weißer Balsamicoessig

2 EL Olivenöl

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Senf, Honig, Essig und Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen, trockenschleudern und mit dem Dressing anmachen. Mit dem Feta toppen.

**Für den Crunch:**

15 g Walnüsse

15 g Haselnüsse

2 TL Honig

1 TL Chiliflocken

Salz, aus der Mühle

Nüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie anfangen zu duften und leicht gebräunt ist. Honig und Chiliflocken dazugeben und salzen. Kurz karamellisieren lassen und dann vom Herd nehmen. Auf einem Backpapier auskühlen lassen.

**Für die Fertigstellung:**

Microgreens, zur Garnitur

2 Zweige Rosmarin mit Blüten

2 Zweige Thymian

Bohnenpüree auf einen Teller geben und mit einem Löffel verstreichen. Frikadellen versetzt darauf anrichten. Salat, Chutney und Gremolata ebenfalls auf den Teller geben. Mit Nüssen toppen und mit Kräutern und Microgreens garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Anne Berger

## Hack-Auberginen-Frikadelle mit Gnocchi, Burrata-Sauce und rotem Pesto

### Zutaten für zwei Personen

#### Für die Frikadelle:

500 g gemischtes Hackfleisch  
 1 Aubergine  
 1 Ei  
 100 g Parmesan  
 4 EL Pinienkerne  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 60 g Paniermehl  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine schälen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl und reichlich Salz anbraten. Anschließend die Aubergine in einem Multizerkleinerer pürieren bis keine groben Stücke mehr erkennbar sind. Parmesan reiben. Petersilie und Pinienkerne grob hacken.

Hackfleisch, Ei, Paniermehl, Petersilie, Pinienkerne und Parmesan miteinander vermischen. Dann die pürierte Aubergine untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Frikadellen formen und in Olivenöl anbraten. Die Frikadelle nur einmal wenden.

#### Für die Gnocchi:

300 g kleine, mehligkochende Kartoffeln  
 1 Ei  
 Butter, zum Braten  
 ca. 150 g Semola  
 ca. 150 g Weizenmehl  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 1 TL Salz  
 ½ TL Pfeffer

Kartoffeln in Salzwasser weich kochen. Anschließend ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Ei trennen und Eigelb auffangen.

Das Eigelb, Salz, Pfeffer, eine Prise Muskat und nur so viel Semola und Mehl hinzufügen, bis eine formbare Masse entsteht. Dabei aber darauf achten, den Teig nicht zu sehr zu verarbeiten, damit die Gnocchi schön fluffig werden. Nun den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle mit 2 cm Durchmesser rollen. Mit einer Teigkarte ca. 1 cm breite Scheiben abscheiden. Gnocchi in Salzwasser kochen bis sie an die Oberfläche kommen. Herausnehmen und vor dem Servieren kurz in Butter schwenken.

#### Für die Burrata-Sauce:

1 Burrata  
 1 Zitrone, Abrieb  
 4 EL Basilikum  
 3 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Burrata mit Olivenöl kurz in einem Multizerkleinerer mit etwas Zitronenabrieb mixen. Basilikum grob hacken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Für das rote Pesto:

150 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten  
 1 Knoblauchzehne  
 50 g Parmesan  
 1-2 EL dunkler Balsamicoessig  
 25 g Pinienkerne  
 5 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne im heißen Ofen gleichmäßig rösten. Die getrockneten Tomaten abgießen, den Knoblauch abziehen und grob würfeln.

Tomaten, Pinienkerne, Olivenöl und Parmesan in einem Multizerkleinerer pürieren und mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gabriele Jöhnck

## Fischfrikadelle mit Koriander, Zucchini-Röllchen und Basilikum-Pesto

### Zutaten für zwei Personen

#### Für die Fischfrikadelle:

500 g Rotbarschfilet, ohne Haut und Gräten  
 6 Prinzessbohnen  
 2 Frühlingszwiebeln  
 1-2 rote Chilischoten  
 1 Limette, Saft  
 2 EL rote Curtypaste  
 2 EL Fischsauce  
 Erdnussöl, zum Braten  
 ½ Bund Koriander  
 2 Kaffirlimettenblätter  
 Salz, aus der Mühle

Das Fischfilet ggf. entgräten und fein würfeln. Bohnen und Frühlingszwiebeln putzen und sehr fein hacken. Bohnen und Frühlingszwiebeln in etwas Öl anschwitzen. Abkühlen lassen. Kaffirlimettenblätter ebenfalls fein hacken. Limette auspressen. Fisch mit Bohnen, Frühlingszwiebeln, Kaffirlimettenblättern, 1 EL Limettensaft, Curtypaste und Fischsauce fein pürieren. Ein oder zwei Chilischoten, je nach Schärfe, und Koriander fein hacken und mit der Fischmasse vermengen. Eventuell mit Salz abschmecken. Aus der Masse vier Frikadellen mit angefeuchteten Händen formen. 6-7 Minuten bei mittlerer Hitze in Erdnussöl beidseitig braten.

#### Für die Zucchini-Röllchen:

2 gelbe mittelgroße Zucchini  
 2 grüne mittelgroße Zucchini  
 Erdnussöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini längs in dünne Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Nacheinander in Öl ausbraten, dann aus der Pfanne nehmen und aufrollen.

#### Für das Pesto:

1 Bund Basilikum  
 1-2 Knoblauchzehen  
 30-40 g Parmesan  
 100 g Pinienkerne  
 100-150 ml Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Basilikum grob in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Basilikum mit Knoblauch, Parmesan, Pinienkernen, Salz, Pfeffer und Olivenöl fein pürieren. Dabei so viel Olivenöl zufügen bis ein cremiges Pesto entsteht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Rotbarsch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Mai 2025):

- 1. Wahl: *Sebastes mentella* - Nordostatlantik FAO 27: Nordostarktis (ICES 1, 2), Pelagische Schleppnetze