

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. August 2025 ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Beate Heine

**Seeteufel alla Saltimbocca mit Erbsenstampf, Kräuter-Öl
 und Möhren-Apfel-Rohkost**

Zutaten für zwei Personen

Für den Seeteufel:

300 g küchenfertiges Seeteufelfilet,
 ohne Haut
 4 Scheiben Parmaschinken
 4 Blätter Salbei
 Pflanzenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Seeteufelfilet waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Salbeiblätter auf die Mitte des Fisches legen und mit Parmaschinken umwickeln. Öl in einer Bratpfanne erhitzen und den Seeteufel goldgelb darin braten. Je nach Dicke des Fisches kann das 5-10 Minuten dauern. Zwischendurch mit dem Pfannenwender wenden.

Für den Erbsenstampf:

300 g aufgetaute TK-Erbsen
 ¼ Zitrone, Saft
 50-100 ml Sahne
 1 EL Butter
 Salz, aus der Mühle

Butter in einem Topf schmelzen. Erbsen und Sahne hineingeben, vermengen, auf kleiner Stufe köcheln bis die Erbsen gar sind. Anschließend mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Zitrone abschmecken.

Für die Möhren-Apfel-Rohkost:

2 mittlere Möhren
 1 grüner Apfel
 1 Limette, Saft
 1 kleines Stück Ingwer, ca. 3 cm
 2 Zweige Minze
 1-2 EL Walnuskerne
 1 TL Agavendicksaft
 2 EL Walnussöl
 Chiliflocken, zum Würzen

Möhren schälen, mit einer Küchenreibe fein reiben und in eine Schüssel geben. Apfel waschen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Apfel und Möhre vermengen und den Saft einer Limette hinzugeben. Ingwer mit einem Teelöffel schälen, reiben und ebenfalls untermengen. Minze fein hacken und zum Salat geben. Mit Agavendicksaft, Chiliflocken und Walnussöl abschmecken. Walnuskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und den Salat damit garnieren.

Für das Kräuter-Öl:

¼ Zitrone, Saft
 1 Bund gemischte Kräuter
 100 ml Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter in einen Mixer geben und Öl hinzugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und alles fein mixen. Anschließend in eine Quetschflasche füllen und das Öl für die Garnitur verwenden.

Seeteufel-Saltimbocca und Erbsenstampf auf einem Teller anrichten. Mit dem Kräuter-Öl garnieren. Möhren-Apfel-Rohkost in eine Salatschüssel geben, mit Walnüssen garnieren und servieren.



Laut WWF ist **Seeteufel** aus folgenden Gebieten nur bedingt zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 2. Wahl Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d), Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangleinen
- 2. Wahl Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundschieppnetze



Jacek Jankowski

In Butter geschwenkte Pierogi mit Hackfleischfüllung, geschmorten Zwiebeln und Speck

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

1 Ei, Größe M
200 g Mehl, Type 405 oder 550
1 Prise Salz
50 ml warmes Wasser

50 ml warmes Wasser mit Ei, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verrühren. In Folie wickeln und ruhen lassen, bis die Füllung fertig ist.

Für die Füllung:

400 g gemischtes Hackfleisch
1 mehligkochende Kartoffel
1 Zwiebel
Butter, zum Braten
80 ml Gemüsefond
1 EL Tomatenmark
1-2 Zweige Majoran
1-2 Zweige Zitronenthymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen, in Salzwasser weichkochen und zerdrücken. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter glasig braten. Tomatenmark zugeben und mitrösten. Hackfleisch zugeben und scharf anbraten. Mit Fond ablöschen. Majoran und Zitronenthymian fein hacken. Jeweils einen Teelöffel Majoran und Zitronenthymian sowie Salz und Pfeffer zur Hackfleischmasse geben. Dann abkühlen lassen, mit der Kartoffel vermengen und die Masse durch einen Fleischwolf geben.

Für die Fertigstellung:

Butter, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Teig mithilfe einer Nudelmaschine ausrollen und dann Kreise ausstechen. Auf jeden Teigkreis 1 EL Füllung geben und zu einem Halbmond verschließen. Ränder andrücken.

Pierogi für ca. 2-5 Minuten im heißen Salzwasser kochen, dann abtropfen und kurz in einer Pfanne in Butter schwenken.

Für die Zwiebeln und den Speck:

120 g Bauchspeck
50 g Rückenspeck
1 Zwiebel
100 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Speck in Würfel schneiden und ohne weiteres Öl scharf anbraten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen und in halbe Ringe schneiden. In Butter scharf anbraten, bis sie braun werden.

Für die Garnitur:

2 EL saure Sahne
10 Halme Schnittlauch

Schnittlauch fein schneiden. Gericht mit saurer Sahne und Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kerstin Grothe

Lauwarmer Kartoffelsalat mit Hähnchenstreifen und Schnittlauch-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähnchenoberkeulen oder ganze
Keulen mit Haut
Rapsöl, zum Braten
6 EL Speisestärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hähnchenfleisch vom Knochen lösen und in dickere Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Stärkemehl wenden und in Öl kross braten.

Für den Kartoffelsalat:

1 kg festkochende Kartoffeln, z.B.
Belana, Cilena oder Linda
150 g Bacon in Scheiben
½ Gurke
1 rote Paprika
2 Zwiebeln
100 ml Essigessenz, 25 % Säure
1 Bund Schnittlauch
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und für ein paar Minuten in Salzwasser kochen.

Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Bacon klein schneiden und in einer Pfanne auslassen. Zwiebeln sowie Zucker, Salz, Pfeffer, Essig und ein wenig Kochwasser der Kartoffeln dazu geben.

Gurke raspeln, einsalzen und ziehen lassen. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.

Wenn die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgießen. Dann die Marinade über den Kartoffelsalat gießen.

Gurke auspressen und mit dem gewürfelten Paprika ebenso dazu geben.

Für das Kräuter-Öl:

1 Bund Schnittlauch
200-300 ml Rapsöl

Rapsöl auf 60-70 Grad erwärmen und mit dem Schnittlauch fein mixen. Öl über einem Passiertuch abhängen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Octavio Marín Enríquez

Hähnchenbrust in rahmiger Chipotle-Sauce mit Gemüse-Reis

Zutaten für zwei Personen

Für die rahmige Chipotle-Sauce:

- 1 eingelegte Chipotle-Chilischote
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone, Saft
- 150 g Frischkäse
- 150 ml Kochsahne
- 150 ml Gemüsefond
- 1 TL Tomatenmark
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, grob schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Frischkäse, Chili, Zitronensaft, Brühe, Sahne, Tomatenmark, Paprikapulver und angedünstete Zwiebel und Knoblauch in einem Becher mit einem Pürierstab mixen. Mischung zurück in die Pfanne geben und kurz köcheln lassen.

Für die Hähnchenbrust:

- 2 Hähnchenbrustfilets à 200-250 g
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- 2 Zweige Thymian
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Hähnchenbrustfilets trockentupfen und salzen. Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch von beiden Seiten jeweils 3 Minuten scharf anbraten. Die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren, Thymianzweige mit in die Pfanne legen. Hähnchenbrust pfeffern und von beide Seiten jeweils weitere 2 Minuten garen lassen.

Für den Gemüse-Reis:

- 100 g Jasmin-Reis
- 2 Karotten
- 100 g aufgetaute TK-Erbsen
- 100 g Dosenmais, abgetropft
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Reis waschen und in einem Topf mit Wasser (Verhältnis 1:1,25 Wasser) geben. Auf höchster Stufe bei geschlossenem Deckel aufkochen. Anschließend Hitze auf niedrige Stufe reduzieren. Karotten schälen, in kleine Würfel schneiden und kurz in einer Pfanne mit Öl anbraten. Reis für ca. 7 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Deckel abnehmen. Reis salzen, umrühren, Gemüse unterheben und wieder Deckel zu machen, damit der Reis feucht und warm bleibt. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

- 1 Avocado
- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Reis auf dem Teller servieren. Avocado in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Hähnchenbrust auf dem Teller legen, Soße darauf gießen und mit fein gehackter Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Manuela Kabiczek

Gebratenes Ibérico Secreto mit Chimichurri, Mais und Süßkartoffelpüree mit schwarzem Knoblauch

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

500 g Secreto vom Ibérico
Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Das Fleisch salzen und in einer Pfanne in etwas Öl sehr scharf anbraten, je nach Dicke des Fleisches braucht es etwa 8-14 Minuten.

Für das Chimichurri:

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Jalapeño
1 Limette, Saft
1 EL weißer Essig
100 ml Olivenöl
60 g glatte Petersilie
1 Zweig Thymian
1 Zweig Oregano
1 TL Salz
1 TL Pfefferkörner

Schalotten und Knoblauch abziehen und würfeln. Jalapeño zerkleinern und Kerne entfernen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Petersilie mit einem Messer zerkleinern. Blätter vom Oregano und Thymian abzupfen. Alle Zutaten in einem Stein-Mörser geben und zerstoßen.

Für das Püree:

2 mittelgroße Süßkartoffeln
6 Zehen fermentierter (schwarzer)
Knoblauch
150 g Butter
Salz, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf zusammen mit der Butter garen. Fünf Knoblauchzehen dazu geben und das Ganze, sobald die Süßkartoffeln weich sind, mit einem Stabmixer zu einem Püree verarbeiten. Die sechste Zehe zerkleinern und als Garnitur nutzen.

Für den Mais:

2 Zuckermaiskolben
1 EL Butter
3 EL Sojasauce
2 EL Mirin
Öl, zum Braten
1 EL Zucker

In einem Topf Sojasauce, Mirin und Zucker erwärmen bis sich der Zucker auflöst. Topf vom Herd nehmen und die Butter darin auflösen.

Maiskolben in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten bis die ersten Körner rundum bräunlich werden. Danach kontinuierlich mit einem Pinsel die Mirin-Soja-Butter-Marinade auftragen und ständig wenden. Danach mit einem Messer die Körner vom Kolben lösen und auf dem Teller anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Harry Schüle

Panierte Schnitzelchen mit Kartoffelpüree, Kohlrabi-Gemüse und Dill-Béchamelsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die panierten Schnitzelchen:

2 Schweineschnitzel
1 Ei
Butterschmalz, zum Braten
Mehl, zum Mehlieren
Semmelbrösel, zum Panieren
1 Prise Zucker
1 Prise Salz
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Die Schnitzel waschen, trockentupfen und zwischen zwei Klarsichtfolien plattklopfen. Aus den zwei großen Schnitzel 12 kleine Schnitzelchen erstellen.

Das Ei zusammen mit dem Zucker und dem Salz verquirlen.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Das Schnitzel zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel in der Pfanne von jeder Seite goldgelb braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für das Püree:

4-6 mittelgroße Kartoffeln
75 g Butter
Milch, für die Konsistenz
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln in der Schale kochen. Dann schälen.

Butter zusammen mit Milch und Salz im Topf zergehen lassen. Geschälte Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken und hinzugeben. Je nach gewünschter Konsistenz des Pürees Milch hinzugeben.

Für das Gemüse:

1 Kohlrabi
250 ml kräftigen Gemüsefond

Von der Kohlrabi-Knolle die Blätter entfernen und mit einem „Sparschäler“ die Knolle schälen, um die holzigen Bestandteile zu entfernen. Die Knolle teilen und in Streifen schneiden.

Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen und die Kohlrabi-Stifte hinzugeben. Ca. 10 Minuten kochen, so dass die Stifte gerade weich werden, aber noch nicht verkocht sind. Kohlrabi abseihen.

Für die Sauce:

1 Zwiebel
75 g Butter
Milch, für die Konsistenz
Sahne, für die Konsistenz
1-2 Zweige Dill
1 TL Speisestärke
1 TL Zucker
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und würfeln.

Zucker in einen leeren Topf geben und erhitzen bis der Zucker gerade anfängt braun zu werden. Dann sofort Zwiebel und Butter hinzugeben. Hitze der Herdplatte reduzieren. Sobald die Zwiebel glasig wird Speisestärke hinzugeben und gut umrühren. Dann Milch und Gewürze zufügen. Nach dem Aufkochen die Sauce durch einen Sieb passieren und mit der Sahne in die gewünschte Konsistenz bringen.

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Frucht

Zitrone in Scheiben schneiden, diese vierteln und als Garnitur nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.