

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. August 2026 ▪**  
**ChampionsWeek ▪ "Tomaten" mit Björn Freitag**



**Silke Kalien**

**Tomaten-Dreiklang: Klare Tomatenessenz & Pebre & Geflämmte Ochsenerztomate mit Basilikum-Öl, frittierten Kapern und geröstetem Baguette**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die klare Tomatenessenz:**

500 g sehr reife Strauchtomaten  
½ Schalotte  
2 Zweige Basilikum  
2 g Salz

Die Schalotte abziehen. Tomaten, Schalotte, Basilikum und Salz fein pürieren. Ein feines Sieb mit Passiertuch auslegen. Die Masse hineingeben und über einer Schüssel abtropfen lassen. Wichtig ist, dass die Masse nicht ausgedrückt wird, sonst wird die Essenz trüb.

**Für das „Pebre“:**

ca. 330 g reife, kleine Tomaten  
ca. ½ orange Paprikaschote  
2 Frühlingszwiebeln  
½ Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
1 rote mittelscharfe Chilischote  
1 Limette, Saft  
1 EL Olivenöl  
1 EL Apfelessig  
4-5 Zweige Koriander  
Salz, aus der Mühle

Tomaten fein würfeln. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chili und Koriander fein hacken. Alles vermengen und mit Olivenöl und Apfelessig vermengen, salzen und durchziehen lassen. Mit Limettensaft abschmecken.

**Für geflämmte Ochsenerztomaten:**

1 große Ochsenerztomate, ca. 320-350 g  
1 EL Olivenöl  
½ TL Zucker  
Fleur de Sel, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomate in ca. zwei 3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz würzen. Eine Pfanne stark erhitzen und Olivenöl hineingeben. Die Tomatenscheiben pro Seite ca. 90 Sekunden anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und einen Flammbierbrenner karamellisieren. Alternativ kurz unter den Backofengrill. Mit Fleur de Sel würzen.

**Für die Kapern:**

2 EL Kapern  
Olivenöl, zum Frittieren

Kapern gut trocken tupfen und in heißem Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für das Basilikum-Öl**

10 Basilikumblätter  
ca. 2 EL Olivenöl

Basilikum mit Olivenöl fein mixen. Optional durch ein Sieb passieren.

**Für das Baguette:**

½ Baguette  
Olivenöl, zum Braten

Baguette in Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne goldbraun rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Fabian Mahler**

## **Tomatensorbet mit Cherrytomaten-Kompott, Vanillesauce und gepufftem Amarant**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Tomatensorbet:**

350 g reife Fleischtomaten  
½ Zitrone, Abrieb & Saft  
1 Ei  
3 EL dunklen Balsamicoessig  
25 ml Balsamicocreme  
1-2 Zweige Zitronenmelisse  
65 g Puderzucker  
1 Prise Salz

Die Tomaten leicht kreuzweise einschneiden, dann kurz blanchieren und anschließend die Haut entfernen. Tomaten mit dem Zucker, Salz, dem Saft und Abrieb der Zitrone sowie dem Balsamicoessig in einem Standmixer fein pürieren. Mit Balsamicocreme nachschmecken. Die Masse dann durch ein feines Sieb passieren und abschmecken. Zitronenmelisse fein hacken und je nach Geschmack unterheben. Eier trennen und das Eiweiß mit einem Handmixer zu einem festen Eischnee aufschlagen und unter die Masse heben. Eigelb anderweitig verarbeiten.

Die Masse in einer Eismaschine zu einem feinen Sorbet verarbeiten. Idealerweise aus dem Sorbet eine „Nocke“ formen und in einer gekühlten Schale servieren.

### **Für das Cherrytomaten-Kompott:**

15 Cherrytomaten  
10 Süßkirschen  
½ Zitrone, Saft  
5 cl Rum  
2 Kapseln Kardamom  
1 Msp. Zimt  
40 g Zucker

Tomaten leicht kreuzweise einschneiden, anschließend kurz blanchieren und danach die Haut entfernen und die Tomaten halbieren.

Kirschen halbieren und entsteinen.

In einer unbeschichteten Pfanne den Zucker karamellisieren, die Hitze reduzieren und die Kirschen und Tomaten in den heißen Karamell geben. Mit dem Rum ablöschen und flambieren.

Die Masse final mit Kardamom, Zimt und eventuell etwas Zitronensaft abschmecken.

### **Für die Vanillesauce:**

3 Eier  
250 ml Milch  
1 Vanilleschote  
Tonkabohne, zum Reiben  
50 g Zucker  
1 Prise Salz

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen.

Milch mit dem Mark der Vanilleschote und der ausgekratzten Schote sowie einer Prise Salz zum Kochen bringen und anschließend zur Seite stellen. Masse mit Tonkabohne abschmecken.

Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Drei Eigelbe und Zucker mit einem Schneebesen verrühren bis sie cremig werden. Dann langsam die heiße Milch in die Masse einrühren und anschließend bei geringer Hitze bis zu einer cremigen Konsistenz rühren.

### **Für den gepufftem Amarant:**

4 EL Amarant

Einen kleinen Topf stark aufheizen und die Herdplatte wieder etwas herunterdrehen. Einen Esslöffel mit Amarant in den heißen Topf geben und schwenken bis der Amarant anfängt wie Popcorn aufzupoppen. Den gepoppten Amarant in eine separate Schüssel geben und den Prozess wiederholen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Benedikt Siebert**

## **Mini-Shakshuka „mexikanischer Art“ mit Limetten-Koriander-Creme, Tomaten-Aguachile und Weizen-Maismehl-Tortillas**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Shakshuka:**

- 4 reife San Marzano Tomaten
- ½ Chipotle in Adobo-Sauce aus der Dose
- 1 kleine Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 kleine Eier
- 1 EL Butter
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL getrockneter Oregano
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise Zucker
- Salz, aus der Mühle

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Tomaten ebenfalls in feine Würfel schneiden. Chipotle sehr fein hacken. In einer kleinen Shakshuka-Pfanne Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Mit Tomatenmark tomatisieren. Chipotle, Kreuzkümmel, Oregano und Paprikapulver einrühren. Tomaten hinzufügen, salzen und ca. 15 Minuten einkochen lassen. Evtl. mit Wasser verdünnen, sollte die Tomatenmasse zu dick sein. Gegen Ende mit Salz, Zucker und Butter finalisieren. Nach dem Abschmecken zwei kleine Mulden in die Mitte formen und Eier hineinsetzen. Mit einem Deckel verschließen und das Ei stocken lassen.

### **Für die Tomaten-Aguachile:**

- 3 bunte Tomaten, z.B. rot, grün, gelb
- ¼ rote Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Limette, Saft
- ½–1 TL Adobo-Sauce, von oben
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zweige Koriander
- ½ TL Zucker
- ¼–½ TL Salz

Knoblauch abziehen und in eine Schüssel reiben. Limette halbieren, Saft auspressen und 1 Esslöffel Limettensaft zum Knoblauch geben und verrühren. Zwiebel abziehen, sehr fein würfelig schneiden und dazugeben. Tomaten in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen. Mit Zucker, Salz, Adobo-Sauce und Olivenöl säuerlich abschmecken. Tomatenwürfel hinzugeben und erneut abschmecken. Koriander fein hacken und erst kurz vor dem Servieren unterheben

### **Für die Limetten-Koriander-Creme:**

- ½ Avocado
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Limette, Saft & Abrieb
- 2 EL Sauerrahm
- ¼ Bund Koriander
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen. Knoblauch abziehen. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und 1 Teelöffel Saft auspressen. Avocado, Knoblauch, Limettensaft, Limettenabrieb, Sauerrahm, Koriander, Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer pürieren.

### **Für die Weizen-Maismehl-Tortillas:**

- 2 EL Olivenöl + Öl zum Braten
- 50 g Universal-Weizenmehl
- 50 g Masa Harina
- ½ TL feines Meersalz
- 75 g Wasser, ggf. 1–2 TL extra

In einem Multizerkleinerer alle Zutaten kurz zu einem glatten Teig mixen und in Frischhaltefolie einschlagen. Teig in vier Stücke teilen und zu kleinen Kugeln rollen. In einer Tortillapresse zwischen einem aufgeschnittenem Gefrierbeutel pressen.

Gusseiserne Pfanne auf mittelhohe Hitze stellen und die Tortillas auf beiden Seiten braten bis sie braune Stellen haben. Sofort in ein Küchentuch einschlagen. Zwei Tortillas in heißem Öl knusprig braten.

**Für die Fertigstellung:** Zum Servieren die Shakshuka noch etwas salzen und eventuell die  
1-2 Zweige Koriander Tomaten um das Ei herum mit einem Handbrenner abflämmen. Mit  
Salz, aus der Mühle Koriander bestreuen. Die Agaachile in einem kleinen Schälchen, ebenso  
die Creme in einem kleinen Schälchen neben dem Shakshuka anrichten.  
Drei Tortillas daneben servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Cornelia Koall**

## **Dreierlei Tomaten-Pasta-Türmchen mit Burratacreme**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Nudelteig:**

3 Eier  
140 g Mehl, Type 00  
Salz, aus der Mühle

Zwei Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Zwei Eigelbe, ein Vollei und Mehl zu einem glatten Teig verkneten. In Folie wickeln und im Kühlschrank ruhen lassen.

Nudelteig mithilfe einer Nudelmaschine bis Stufe 4 oder 5 ausrollen. Aus den Teigbahnen 18 Kreise in 8 cm Größe ausstechen. Teigkreise in gesalzenem Wasser 3 Minuten kochen.

### **Für alle Füllungen:**

1 größere Gemüsezwiebel  
6 Knoblauchzehen  
5 EL Weißwein  
3 EL Wermut  
3 EL Anislikör  
Dunklen Balsamicoessig, zum Abschmecken  
Olivenöl, zum Anschwitzen  
Piment d'Espelette, zum Abschmecken  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für alle drei Füllungen Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und im Olivenöl andünsten. Mit etwas Weißwein, Wermut und Anislikör ablöschen. Mit Balsamicoessig abschmecken. Mit Piment d'Espelette, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

In drei Portionen teilen und jeweils für die drei Füllungen nutzen.

### **Für das gelbe Türmchen:**

3 gelbe Tomaten  
1 gelbe Paprikaschote  
2 EL gesalzene, trockene Kapern  
1 Zweig Basilikum  
Piment d'Espelette, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gelbe Tomaten einritzen, kurz blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Fruchtfleisch aushöhlen und aufbewahren. Restliche Tomaten in Würfel schneiden.

Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln.

Gewürfelte Tomaten und Paprika zu der Schalotten-Knoblauch-Mischung (siehe oben) geben und mit andünsten. Kapern und Basilikum hacken. Kapern und Basilikum unterheben und mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für das grüne Türmchen:**

3 grüne Tomaten  
½ Aubergine  
1-2 EL schwarze, entsteinte Kalamataoliven  
1 TL Tomatenmark  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Grüne Tomaten einritzen, kurz blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Fruchtfleisch aushöhlen und aufbewahren. Restliche Tomaten in Würfel schneiden.

Aubergine putzen und würfeln. Mit gewürfelte Tomate und Tomatenmark zu der Schalotten-Knoblauch-Mischung (siehe oben) geben und mit andünsten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Oliven hacken und unterheben.

**Für das rote Türmchen:**

3 rote Tomaten  
3-4 cm Ingwer  
1 Limette, Abrieb & Saft  
1 TL Tomatenmark  
3 EL Rotwein  
1 TL gemahlener Kardamom  
1 TL gemahlener Koriander  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Tomaten einritzen, kurz blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Fruchtfleisch aushöhlen und aufbewahren. Restliche Tomaten in Würfel schneiden.

Gewürfelte Tomaten mit Tomatenmark zu der Schalotten-Knoblauch-Mischung (siehe oben) geben und mit andünsten. Mit Rotwein ablöschen. Ingwer schälen und reiben. Tomaten-Mischung mit Ingwer, Limettenabrieb, Limettensaft, Kardamom, Koriander, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Fertigstellung:**

1 gelbe Tomate  
1 grüne Tomate  
1 rote Tomate  
150 g Butter  
50 g Parmesan  
Olivenöl, zum Marinieren  
Zucker, zum Marinieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Die einzelnen Türmchen schichten. Dafür je ein Nudelblatt und Füllung abwechselnd stapeln. In das gelbe und rote Tomaten-Türmchen geriebenen Parmesan einarbeiten.

Butter in einer Pfanne schmelzen.

Tomaten in Scheiben schneiden. Von jeder Tomatenfarbe zwei Scheiben mit Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer marinieren und kurz in der Butter schwenken. Diese Tomatenscheiben bilden den Abschluss der jeweiligen Türmchen. Ggf. etwas flüssige Butter über die Türmchen träufeln.

**Für die Sauce:**

1 Zitrone, Abrieb & Saft  
150 g Burrata inkl. Wasser/Flüssigkeit  
100 g Mascarpone  
100 g Frischkäse  
110 ml Olivenöl  
Piment d'Espelette, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten mit einem Stabmixer fein pürieren. Konsistenz mit Burrata-Wasser steuern. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Leo Doppler

## Tomaten-Pfirsich-Tatar mit Panko-Sardinen, konfierten Cherrytomaten, halbgetrockneten Cherrytomaten, Tomaten-Creme, knuspriger Tomatenhaut, Sonnenblumenkernen und Kräuter-Öl

Zutaten für zwei Personen

### Für das Tatar:

300 g San-Marzano-Tomaten  
300 g Pfirsich  
1 Schalotte  
Weißweinessig, zum Abschmecken  
Dunklen Balsamicoessig, zum Abschmecken  
Olivenöl, zum Abschmecken  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

San Marzano Tomaten in Würfel schneiden.

Pfirsich blanchieren, danach enthäuten und in gleich große Würfel schneiden.

Schalotte abziehen, ebenfalls blanchieren und fein schneiden.

Tomaten und Pfirsich mit Schalotte vermengen und mit Weißweinessig, Balsamicoessig, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die konfierten Tomaten und die knusprige Tomatenhaut:

100 g bunte Cherrytomaten  
Olivenöl, zum Konfieren  
1 Bund Basilikum

Cherrytomaten ebenfalls blanchieren und enthäuten. Haut trocken tupfen und in heißem Öl knusprig frittieren.

Tomaten mit viel Olivenöl und Basilikum konifern.

### Für die halbgetrockneten Cherrytomaten:

100 g bunte Cherrytomaten  
Olivenöl, zum Beträufeln  
Salz, aus der Mühle

Tomaten halbieren, mit Olivenöl beträufeln, salzen und im heißen Ofen trocknen lassen.

### Für die Sardinen:

200 g frische Sardinen  
Olivenöl, zum Braten  
50 g Panko  
1 Zweig Rosmarin  
Salz, aus der Mühle

Rosmarin klein hacken und mit Panko mischen. Sardinen im Butterfly-Cut aufschneiden, entgräten und salzen. Danach in Panko wenden und in Olivenöl herausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für die Tomaten-Creme:

1 Zitrone, Abrieb  
200 g Crème fraîche  
2 EL Tomatenpulver  
1 EL Tomatenmark  
Olivenöl, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Alle Zutaten vermengen und mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten in einen Spritzbeutel füllen.

**Für die Sonnenblumenkerne:**  
100 g Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne im Backofen rösten.

**Für das Kräuter-Öl:**  
1 Zitrone, Abrieb  
200-300 ml Olivenöl  
1-2 Zweige Zitronenmelisse  
1-2 Zweige Rosmarin  
1-2 Zweige Basilikum  
1-2 Zweige Oregano

Alle Kräuter mit Olivenöl und Zitronenschale kurz erhitzen. Danach Zitronenschale rausgeben und Öl mit Kräutern mixen. Passieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Sardinen** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juli 2026*):

- 1. Wahl: Östlicher Mittelatlantik FAO 34: Mauretanien, Marokko, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Mittelmeer FAO 37: Ägäis (GSA 22), Umschließungsnetze (Ringwaden)