

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 18. November 2025 ▪**  
**„Rezepte-Tausch“ mit Nelson Müller**



**Cordula Pollok kocht das Gericht von Lena Rath**

**Sardische Culurgiones mit Tomatensugo und Parmesanschaum**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Nudelteig:**

150 g Semola  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Salz

Das Semola mit 70-80 ml kaltem Wasser, Olivenöl und Salz vermengen und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig für mindestens 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

**Für die Kartoffelfüllung:**

300 g mehligkochende Kartoffeln  
1 Ei  
70 g Pecorino  
2 EL Olivenöl  
3 Zweige Minze  
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln mit Schale in reichlich Salzwasser kochen und danach pellen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Pecorino reiben und Minzblätter fein hacken. Kartoffelmasse mit Ei, Pecorino, Minze und Olivenöl gleichmäßig vermengen und die Masse mit Salz würzen. Masse ca. 20-30 Minuten ruhen lassen.

**Für die Fertigstellung:**

Salz, aus der Mühle

Den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen. Kreise mit einem Durchmesser von 8-10 cm ausstechen. Eine walnussgroße Kugel der Füllung in die Mitte des Teiges geben und schließen. Mit den Fingern rechts und links abwechselnd den Teig zusammendrücken, damit es die Form einer Ähre annimmt. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Culurgiones 2-3 Minuten kochen bis sie aufsteigen. Abschöpfen und abtropfen lassen.

**Für den Tomatensugo:**

250 g passierte Tomaten  
1 Schalotte  
1 Zitrone, Abrieb  
Olivensaft, zum Anbraten  
Fleur de Sel, zum Würzen

Schalotte abziehen und fein würfeln. Einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen und die Schalottenwürfel darin farblos anbraten. Mit den passierten Tomaten ablöschen und leicht köcheln lassen. Anschließend den Sugo mit 2 EL Olivenöl, Zitronenabrieb und Fleur de Sel abschmecken. Culurgiones direkt in die Pfanne mit der Tomatensauce geben und kurz schwenken.

**Für den Parmesanschaum:**

1 Schalotte  
120 g Parmesan  
100 ml Sahne  
50 g kalte Butter  
1 TL Butter, zum Anbraten  
170 ml Gemüsefond  
50 ml Weißwein  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein hacken und in einem Topf mit Butter farblos anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Mit Gemüsefond angießen und ca. 2 Minuten kochen lassen. Parmesan reiben und mit der Sahne hinzugeben. Kurz aufkochen lassen und die kalte Butter mit einem Stabmixer untermixen. Mit Pfeffer verfeinern.

**Für die Garnitur:**

¼ Bund Basilikum

Basilikumblätter zupfen.

Culurgiones mit Tomatensugo auf Tellern anrichten, den Parmesanschaum darauf verteilen und mit Basilikumblättchen verfeinern.



Lena Rath kocht das Gericht von Oliver Giemsa

## Moules-frites: Miesmuscheln in Weißwein-Wurzelgemüse-Sud mit Pommes frites und Knoblauch-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

### Für die Muscheln:

- 1 kg Miesmuscheln mit Schale
- 1 orangene Karotte
- 1 gelbe Karotte
- 3 Stangen Stangensellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g Butter
- 400 ml Gemüsefond
- 250 ml trockener Weißwein
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 3 Zweige glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle

Die Schalotten abziehen und klein würfeln. Karotten schälen und in Julienne schneiden. Blätter vom Stangensellerie klein hacken, beiseitelegen und erst am Ende hinzufügen. Selleriestangen putzen und in feine Scheiben schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Selleriestange und später Karotte anbraten. Knoblauch abziehen, hacken und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen. Aus den Kräutern und der Petersilienwurzel ein Bouquet binden und mitkochen lassen. Gemüsefond hinzugeben. Sud ggf. salzen.

Miesmuscheln waschen, geöffnete Muschel aussortieren. Muscheln ins kochende Wasser geben und 4-5 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen bis sie sich öffnen.

### Für die Pommes frites:

- 3 große festkochende Kartoffeln
- 1 Schuss Apfelessig
- Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
- Salz, aus der Mühle

Fritteuse auf 175 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen, in feine Stifte schneiden und für ca. 10 Minuten in ein Wasserbad mit etwas Essig einlegen. Anschließend abtropfen, trockentupfen und in einer Fritteuse bei 175°C für ca. 5 Minuten frittieren. Gut abtropfen lassen und dann nochmals frittieren bis die Pommes goldgelb sind. Vor dem Servieren salzen.

### Für die Knoblauch-Mayonnaise:

- 1 Knoblauchzehe
- ¼ Zitrone, Saft
- 1 Ei
- 1 EL Dijonsenf
- 150 ml Rapsöl
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle

Ei trennen, Eigelb auffangen, Eiklar anderweitig verwenden. Eigelb mit Senf, Zucker und Salz vermischen. Unter ständigem Rühren langsam das Öl hinzugeben bis sich eine Emulsion bildet. Zitronensaft und den gepressten Knoblauch hinzugeben und gut verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Miesmuscheln** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2025):

- 1. Wahl: weltweit: Aquakultur: Leinenkultur, oder es bestehen mit dem Naturschutz vereinbarte Regeln.



Alexander Schöpe kocht das Gericht von Cordula Pollok

## Grünes Wildschwein-Curry mit Shiitake, gerösteten Cashewkernen, Jasmin-Reis und fruchtigem Chicorée-Salat

Zutaten für zwei Personen

### Für die Curripaste:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehne
- 1 grüne Chilischote
- 3 cm frischer Ingwer
- 1 Limette, Saft & Abrieb
- 5 TL dunkle Misopaste
- 3-4 TL grüne Curripaste
- ½ Bund frischer Koriander
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL brauner Zucker

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Koriandersamen und Kreuzkümmel in einer trockenen Pfanne kurz anrösten, anschließend mörsern.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob zerteilen. Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte grob schneiden. Frischen Koriander grob hacken. Ca. 1 cm der Chilischote hacken. Limette heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen.

Frühlingszwiebeln, Schalotte, Knoblauchzehne, Chili, Ingwer, Koriander, Misopaste, grüne fertige Curripaste, zerstoßener Koriander und Kreuzkümmel sowie Limettensaft, Abrieb einer halben Limette und Zucker in einen Multizerkleinerer geben und zu einer feinen Paste mixen.

Eine Pfanne erhitzen, 3-4 EL der hergestellten Curripaste hineingeben und kurz anrösten, so dass sich die Aromen entfalten können.

Eine Pfanne erhitzen, 3-4 EL der hergestellten Curripaste hineingeben und kurz anrösten, so dass sich die Aromen entfalten können.

Kokosmilch, Fond und Kaffirlimettenblätter hinzugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Kaffirlimettenblätter entfernen. Mit Fischsauce abschmecken und eventuell noch etwas Curripaste hinzugeben.

Fleisch trocken tupfen, eventuell parieren und in mundgerechte Stücke oder breite Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Erdnussöl und der Sojasauce marinieren und zur Seite stellen.

Von den Pilzen die Köpfe in Streifen schneiden und zur Seite stellen. Stiel nicht verwenden.

Nach der Hälfte der Kochzeit die geschnittenen Shiitake dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleischstücke salzen und pfeffern, mit der Kartoffelstärke bestäuben und mit 1 EL Erdnussöl in einer heißen Pfanne scharf anbraten. Sie sollten von allen Seiten gebräunt, aber in keinem Fall durch sein. Fleisch sofort aus der heißen Pfanne nehmen. Fleisch in eine tiefere Schale geben und kurz vor dem Servieren mit dem Curry übergießen.

### Für den Reis:

- 120 g Jasminreis
- 2 Blätter Koriander
- ½ TL Salz

Reis in einem Sieb waschen bis das Wasser nicht mehr trüb ist, sondern klar. 180 ml Wasser mit Salz in einen Topf geben, Reis dazu und aufkochen lassen. Hitze stark reduzieren, Deckel auf den Topf geben und den Reis 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen wurde. Pro Portion ein kleines Schälchen Reis anrichten und mit einem Korianderblatt garnieren.

### Für die Cashewkerne:

- 20 Cashewkerne

Cashewkerne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und ca. 5-10 Minuten im 150 Grad heißem Backofen rösten lassen, so dass sie leicht Farbe annehmen. Cashewkerne etwas zerkleinern und über das angerichtete Curry streuen. Alternativ ohne Fett in der Pfanne rösten.

**Für den fruchtigen Chicorée-Salat:**

1 Chicorée  
60 g Feldsalat  
6 frische Kumquats, alternativ 1 Orange  
2 EL Reisessig  
1 EL Orangen-Balsam-Essig  
2-3 EL Mirin  
1-2 EL helle Sojasauce  
1 EL Haselnussöl  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen, trocknen und verlesen.

Chicorée längs teilen, in Streifen schneiden, inneren Strunk entfernen.  
Kumquats vierteln und entkernen.

Aus den anderen Zutaten eine Salatsauce herstellen, abschmecken und mit den gewaschenen Salatblättern, Chicorée und Kumquats vermischen und sofort servieren.

**Für die Garnitur:**

1 Rispe frische grüne Pfefferkörner,  
alternativ 1 TL grüne Pfefferkörner aus  
dem Glas

Das Gericht auf Tellern anrichten. Reis separat stellen. Die Pfefferkörner von den Rispen ziehen und über das fertig angerichtete Curry geben.



**Oliver Giemsa kocht das Gericht von Alex Schöpe**

## Auf der Haut gebratener Zander mit Safran-Risotto, Rosenkohlblättern und Speckchip

### Zutaten für zwei Personen

#### Für den Zander:

2 Zanderfilets mit Haut à 180-200 g  
50 g Butter  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fisch abbrausen, trocken tupfen und mit Salz würzen.

Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen und den Fisch auf der Hautseite 2–3 Minuten goldbraun braten. Anschließend wenden. Den Fisch nach bei wenig Hitze durchziehen lassen und auf einem Küchenkrepp vor dem Servieren abtropfen.

#### Für die Rosenkohlblätter:

100 g Rosenkohl

Rosenkohl putzen und die einzelnen Rosenkohlblätter ablösen. Dazu zuerst den Strunk abschneiden und dann die Blätter einzeln lösen. Die Rosenkohlblätter in die Fisch-Pfanne geben und für ca. 2-3 Minuten in der restlichen Butter bei voller Hitze schwenken. Die Rosenkohlblätter sollten noch eine schöne grüne Farbe haben.

#### Für den Speckchip:

4 dünne Scheiben luftgetrockneter Speck

Speckscheiben zwischen zwei Backpapieren auf ein Backblech geben. Den Speck bei 200 Grad im Ofen knusprig backen.

#### Für den Risotto:

150 g Risottoreis  
1 Schalotte  
100 g Parmesan  
50 g Butter  
500 ml Gemüsefond  
100 ml trockener Weißwein  
1 Bund glatte Petersilie  
0,5 g Safranfäden  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond erwärmen. Safran in einem kleinen Teil des warmen Fonds einweichen. Den Rest des Fonds aufkochen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einem Topf in Butter anbraten. Reis hinzufügen und gut umrühren, bis er mit der Butter glänzend überzogen ist.

Mit Wein aufgießen und einkochen lassen. Fond nach und nach zugeben, sodass der Reis stets Flüssigkeit aufnehmen kann. Dabei immer wieder gut umrühren. Petersilie hacken. Parmesan reiben.

Wenn der Reis 15 Minuten gekocht hat, den Fond mit dem Safran zugeben. Das Risotto zu Ende garen und gelegentlich umrühren. Risotto vom Herd nehmen und den geriebenen Parmesan untermischen, bis er geschmolzen ist. Dann Petersilie und Rosenkohlblätter (von oben) unter das Risotto mischen, auf Teller verteilen und den Fisch darauf anrichten. Mit etwas Petersilie und einigen Rosenkohlblättern ausgarnieren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Laut WWF ist **Zander** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Oktober 2025*):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland), Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz, Wildfang: Handleinen-Angelleinen



