

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. August 2025** ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



**Beate Heine**

**Avocado-Lachs-Tatar mit Schmand-Creme und Sesamtaler**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Avocado-Lachs-Tatar:**

120 g Lachsfilet ohne Haut, Sushi-  
 Qualität  
 4 Stangen Lauchzwiebeln  
 1 reife Avocado  
 ½ reife Mango  
 ¼ Zitrone, Saft & Abrieb  
 Chiliflocken, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Lauchzwiebel putzen und den weißen Teil der Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Das Grün anderweitig verwenden. Avocado und Mango von Schale und Kern befreien und Fruchtfleisch würfeln. Lachs ebenfalls fein würfeln. Alles vermengen und mit Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Schmand-Creme:**

1 Knoblauchzehe  
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb  
 100 g Saure Sahne  
 100 g Schmand  
 2 EL Agavendicksaft  
 ¼ Bund Schnittlauch  
 Chiliflocken, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch in fein Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Alle Zutaten miteinander vermengen und zu einer glatten Creme verrühren. Mit Zitronensaft und Abrieb, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Sesamtaler:**

25 g heller Sesam  
 25 g schwarzer Sesam  
 50 g Mehl  
 1 TL Backpulver  
 1 TL flüssiger Honig  
 1 EL geröstetes Sesamöl  
 1 Prise Salz

Alle Zutaten zusammen mit 30 ml Wasser in einen Rührbecher geben und mit einem Handrührgerät mit Knethaken zu einem dicken Teigkloß verkneten. Kleine, flache Taler mit einem Esslöffel formen und ca. 10 Minuten im Ofen backen bis die Taler goldbraun sind.

**Für die Garnitur:**

½ Zitrone, Abrieb  
 ¼ Bund Schnittlauch

Einen Servierring auf einen flachen Teller geben. Zuerst das Avocado-Lachs-Tatar einfüllen, danach einen Spiegel aus Schmand-Creme. Mit Zitronenabrieb und Schnittlauch garnieren. Restliche Sauercreme in ein kleines Schlüsselchen geben und mit auf den Teller stellen. Sesamtaler auf der anderen Seite des Tellers drapieren.



PROFI  
TIPP

Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



**Jacek Jankowski**

## **Fenchel-Polpette mit Pistazien-Pesto, Mascarpone-Creme und gerösteter Brioche**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Polpette:**

100 g Fenchelsalsiccia  
 400 g gemischtes Hackfleisch  
 10 g Fenchel mit Grün  
 2 Schalotten  
 1 rote Chilischote  
 1 Zitrone, Abrieb  
 1 Ei  
 10 g Parmigiano  
 1 EL Tomatenmark  
 Öl, zum Braten  
 2–3 EL Semmelbrösel  
 1–2 Zweige Zitronenthymian  
 1–2 Zweige Basilikum  
 1 TL Fenchelsamen  
 Langkornpfeffer, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle

Die Fenchelsalsiccia von der Haut befreien. Fenchel fein hacken.

Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Schalotten abziehen und fein hacken. Chili hacken. Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Parmigiano reiben. Zitronenthymian und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Fenchel, Schalotten und ca. 10 g Chili in einer Pfanne mit etwas Öl glasig andünsten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Hackfleisch und der Salsiccia vermengen. 1 TL Zitronenabrieb, Ei, 1 EL Parmigiano, Tomatenmark, Semmelbrösel, 1 TL Zitronenthymian, 1 TL Basilikum und Fenchelsamen zugeben und vermengen. Masse mit Langkornpfeffer und Salz abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese in der Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten.

### **Für das Pesto:**

2 Knoblauchzehen  
 80 g Parmesan  
 100 ml Olivenöl  
 100 g ungesalzene, geschälte Pistazien  
 1 Bund Basilikum  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Parmesan reiben. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten nach und nach in einen Mörser geben und zu einem Pesto verarbeiten.

### **Für die Mascarpone-Creme:**

1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Abrieb  
 200 g Mascarpone  
 1 EL Crème fraîche  
 1 EL Honig  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein reiben. Zitrone heiß abspülen und 2 TL Schale abreiben. Knoblauch, Zitronenabrieb, Mascarpone, Crème fraîche und Honig verrühren. Creme mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Brot:** Brioche mit einem Kreis-Ausstecher ausstechen und mit etwas Öl beträufeln. In einer Pfanne leicht anrösten.  
1 große Scheibe Brioche  
Olivenöl, zum Beträufeln  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Pistazien hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Pistazien, Fenchelgrün und Basilikum als Garnitur verwenden.  
Fenchelgrün, von oben  
1 EL ungesalzene, geschälte Pistazien  
3-4 Basilikumblätter

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Kerstin Grothe**

## **Dreierlei Bruschetta: Tomate & Dattel & Rinderhackfleisch**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Brot:**

1 Ciabatta  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Ciabatta in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl knusprig rösten. Das Brot dann mit einer Knoblauchzehe einreiben.

### **Für das Tomaten-Topping:**

300 g Cherrytomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Basilikum  
Olivenöl, zum Marinieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomaten klein schneiden. Knoblauch abziehen und mit Salz auf einem Brett mit dem Messer zu einer Art Paste verarbeiten. Zu den Tomaten geben. Mit Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken. Basilikum hacken und unterheben. Auf dem Ciabatta anrichten.

### **Für das Hackfleisch-Topping:**

300 g Rinderhackfleisch  
2 Knoblauchzehen  
250 g Griechischer Joghurt, 10% Fett  
5 EL Tomatenmark  
5 EL Paprikamark  
Olivenöl, zum Braten  
1 Bund glatte Petersilie  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rinderhackfleisch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, Tomaten- und Paprikamark hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker abschmecken.

Joghurt in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und mit Salz auf einem Brett mit dem Messer zu einer Art Paste verarbeiten. In den Joghurt geben und mit Salz und etwas Zucker abschmecken. Petersilie klein schneiden und unterrühren. Joghurt auf dem Ciabatta anrichten und mit Rinderhackfleisch toppen.

### **Für das Dattel-Topping:**

100 g entkernte, weiche Datteln  
2 Schalotten  
1 rote Chilischote  
300 g Doppelrahm-Frischkäse natur  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle

Frischkäse in eine Schüssel geben. Schalotten abziehen und klein schneiden. Dann in Olivenöl anschwitzen, bis sie glasig sind. Datteln fein hacken. Chili von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls fein hacken. Alles vermengen und mit Salz abschmecken. Auf dem Ciabatta anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Octavio Marín Enríquez**

## **Maissuppe mit Speckwürfeln, Popcorn und Totopos-Streifen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Maissuppe:**

- 330 g Dosenmais, abgetropft
- 1 kleine mehligkochende Kartoffel
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Limette, Saft
- 1 EL Butter
- 150 ml Kochsahne, 15 % Fett
- 300 ml Gemüsefond
- Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
- ½ Bund Koriander
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL Mexikanisches Bohnenkraut
- 1 Prise rosenscharfes Paprikapulver
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, grob schneiden. Kartoffel schälen und klein schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Kartoffel und ¼ des Mais in eine Pfanne mit Öl kurz anbraten. Gemüsefond in die Pfanne geben und 10 Minuten köcheln lassen. Bohnenkraut, Koriander, Limettensaft und Zutaten aus der Pfanne im Standmixer mixen. Restlichen Mais für die Garnitur Beiseite stellen. Butter in einem Topf schmelzen. Mischung aus dem Mixer durch das Sieb in den Topf streichen und zusammen mit der Sahne 5 Minuten köcheln lassen. Suppe nach Bedarf pfeffern, salzen und ggf. einen Schuss Wasser zum Verdünnen geben.

### **Für Totopos:**

- 100 g Nixtamalisiertes Maismehl
- Salz, aus der Mühle

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Maismehl mit einer Prise Salz in einer Schüssel vermengen. 50 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und alles gut verkneten, bis ein fester nicht klebender Teig entstanden ist. Teig kurz ruhen lassen. Kleine Kugeln aus dem Teig formen und diese mit einer Tortillapresse zwischen zwei zurechtgeschnittenen Folien zu sehr dünne Tortillas pressen. Die Fladen in ca. 0,5x0,5 cm lange Streifen schneiden. Streifen vorsichtig in die Fritteuse reingeben und ein paar Minuten frittieren, bis sie bräunen und fest werden. Im Anschluss Streifen salzen.

### **Für das Popcorn:**

- 50 g Popcornmais
- 4 EL neutrales Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle

Topfboden mit Öl bedecken und bei fast höchster Stufe erhitzen. Maiskörner in den Topf geben und Deckel schließen. Wenn die Maiskörner aufgehen, Topf vorsichtig schütteln. Nach dem die meisten Körner aufgegangen sind, Herd ausstellen. Wenn die Körner nicht mehr aufgehen, Topf von der Hitze entfernen.

### **Für die Garnitur:**

- 2 EL Schinkenwürfel
- Mais, von oben
- ½ Bund Koriander
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 Prise rosenscharfes Paprikapulver

Mais und Schinkenwürfel scharf anbraten, bis sie braun werden. Koriander fein schneiden. Suppe anrichten und mit Mais, Schinkenwürfel, Koriander, Chillipulver, Paprikapulver sowie Popcorn und Totopos-Streifen garnieren. Restliche Totopos-Streifen und Popcorn in einer kleinen Schüssel dazu reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Harry Schüle

## Schwäbische Maultaschen-Suppe mit geschmelzten Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

2 Eier  
1 EL Sonnenblumenöl  
150 g Mehl  
70 g Hartweizengrieß  
Salz, aus der Mühle

Die Eier aufschlagen und in einer Schüssel (Küchenmaschine) mit dem Öl verrühren. Mehl und Grieß einarbeiten. Je nach Größe der Eier kann es sein, dass man 1-2 Esslöffel Wasser hinzugeben muss, bis die gesamte Mehl-Grieß-Mischung gebunden ist. Den Teig in Folie einwickeln und ruhen lassen. Dann den Teig in verschiedenen Stufen und mehreren Durchgängen durch die Nudelmaschine zu einer langen Bahn auswellen.

### Für die Füllung:

250 g Kalbsbrät  
2 Scheiben geräucherter Speck, ca. 3 mm dick  
125 g aufgetauter TK-Blattspinat  
1 große Zwiebel  
2 Scheiben Bauerbrot  
2 Eier  
1 L Gemüsefond  
½ Bund Petersilie  
1 geh. TL gerebelter Majoran  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. Speck fein würfeln und mit Zwiebel in einer Pfanne anschwitzen. Einen Esslöffel der Zwiebeln für die Garnitur beiseitelegen.

Brot in Wasser einweichen, dann das Wasser wieder ausdrücken.

Alles zusammen mit Brät, Spinat und Eiern in eine Schüssel geben. Petersilie hacken. Petersilie, Majoran, Muskat und Kreuzkümmel hinzugeben, vermengen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fülle auf den ausgerollten Nudelteig geben. Teig mit Fülle zu Taschen formen, dabei zweimal umklappen.

Maultaschen im Gemüsefond aufkochen. Maultaschen herausnehmen, wenn sie oben schwimmen. Gemüsefond aufgestellt lassen. Maultaschen vor dem Anrichten in Scheiben schneiden und mit geschmelzten Zwiebeln anrichten.

### Für die Brühe:

1 Möhre  
1/3 Lauch  
1 Lauchzwiebel  
1 Zwiebel  
Gemüsefond, von oben  
Öl, zum Anbraten  
1 Zweig Liebstöckel  
1 TL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond, in dem die Maultaschen gekocht wurden, auf dem Herd warmhalten. Zwiebel abziehen, sehr fein hacken und mit dem Zucker in dem Öl anbraten. Möhre und Lauch putzen, kleinschneiden und mit in Topf geben. Wenn die Zwiebeln die ersten Röstaromen bekommen, dann Gemüsefond angießen. Liebstöckel 1 Minute mitkochen und dann wieder herausnehmen. Lauchzwiebel putzen, in kleine Ringe schneiden und zugeben.

### Für die Garnitur:

1 Bund Schnittlauch

In Streifen geschnittene Maultaschen im Suppenteller anrichten und mit Schnittlauch dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.