

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. August 2026 ▪**
ChampionsWeek ▪ "Pochieren" mit Björn Freitag



Silke Kalien

Pochierte Gewürzbirne mit Ziegenkäsecreme, Walnuss-Crunch, Kräutersalat und Honig-Senf-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für die pochierten Birnen:

2 feste „bunte“ Tafelbirnen
 1 Orange, Schale
 1 Zitrone, Saft
 100 ml Weißwein
 1 Zimtstange
 2 Sternanis
 3 Nelken
 40 g Zucker

500 ml Wasser, Weißwein, Zimt, Sternanis, Nelken, Zucker, Orangenschale und Zitronensaft in einen Topf geben und aufkochen. Birnen schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher, oder kleinem Löffel entfernen. Birnenhälften vorsichtig in den leicht köchelnden Gewürzfond legen. Bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten pochieren. Birnen vorsichtig herausheben und warmhalten. Den Pochierfond anschließend einkochen, bis ein aromatischer Gewürzsirup entsteht.

Für die Ziegenkäsecreme:

120 g Ziegenfrischkäse
 40 g Crème fraîche
 1 TL flüssiger Honig
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ziegenfrischkäse, Crème fraîche und Honig glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Anrichten kühlstellen.

Für den Walnuss-Crunch:

15 g Butter
 40 g Walnüsse
 15 g Panko
 1 Prise Salz

Walnüsse grob hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen. Walnüsse und Panko hinzufügen und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Mit einer Prise Salz würzen und auf Küchenpapier auskühlen lassen.

Für den Kräutersalat mit Vinaigrette:

20 g Feldsalat
 15 ml Weißweinessig
 30 ml Olivenöl
 1 TL Dijonsenf
 1 TL flüssiger Honig
 10 g glatte Petersilie
 5 g Kerbel
 5 g Schnittlauch
 ½ Beet Gartenkresse
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat und Kräuter waschen und trocknen. Petersilie und Kerbel grob zupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Weißweinessig, Senf und Honig miteinander verrühren. Olivenöl einarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. etwas Wasser hinzufügen.

Salat kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette marinieren.

Für die Garnitur: Gericht mit etwas Salat-Vinaigrette, etwas Gewürzsirup, Kresse und
Eingekochter Gewürzsirup, von oben
Übrige Salat-Vinaigrette, von oben
2 EL Walnusschälte
½ Beet Gartenkresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Fabian Mahler

Pochierte Schollenröllchen mit Safran-Velouté und karamellisierten Möhren

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

4 Schollenfilets, ohne Haut
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Abrieb
2 EL Butter
150 ml Weißwein
400 ml Fischfond
1-2 Zweige Dill
1-2 Zweige Estragon
4 Lorbeeren
2-3 Prisen Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Filets leicht zuckern, salzen und mit Pfeffer, Zitronenabrieb, etwas Dill und Estragon bestreuen. Filets vorsichtig aufrollen, mit einem Küchengarn oder Zahnstocher fixieren und idealerweise 10 Minuten ziehen lassen.

Schalotte abziehen und klein schneiden. Schalotte in einer tiefen Pfanne in Butter glasig anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Wein fast vollkommen einkochen lassen, dann mit Fischfond auffüllen. Knoblauch zerdrücken und mit und Lorbeer hinzugeben. Die Flüssigkeit einmal aufkochen, dann von der Hitze nehmen, die Röllchen in der Pfanne platzieren und mit einem Deckel verschließen. Die Röllchen bis zu einer Kerntemperatur von ca. 50 °C garen. Dann aus dem Sud nehmen und beiseitestellen.

Für die Velouté:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
1 EL Butter
Pochiersud der Schollenröllchen, von oben
20 ml Wermut
Pastis, zum Abschmecken
1 EL Mehl
1 Döschen gemahlener Safran
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Safran in einem separaten Gefäß mit etwas heißem Pochiersud (von oben) einweichen und beiseitestellen.

Butter in einen Topf geben und zum Schmelzen bringen. Mehl hinzugeben und gut verrühren. Danach mit Wermut ablöschen und die Flüssigkeit wieder fast komplett verdampfen lassen. Nun langsam den Pochiersud der Schollenröllchen unter Rühren hinzugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Final den eingeweichten Safran mitsamt Flüssigkeit hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und einem Schuss Pastis abschmecken. Idealerweise kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen. Zum Schluss mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

Für die Möhren:

1 lila Möhre
1 gelbe Möhre
1 orange Möhre
1 Zitrone, Saft
2 EL Butter
1 TL Honig
Salz, aus der Mühle

Möhren schälen, mit einem Tournier-Messer in „Olivenform“ schneiden und 3-5 Minuten in etwas Salzwasser blanchieren.

Butter in einer Pfanne erhitzen, den Honig dazugeben und kurz aufkochen lassen. Danach die tournierten Möhren in die Pfanne geben und mit geschlossenem Deckel garen. Kurz vor dem Ende den Deckel abnehmen und die ausgetretene Flüssigkeit verdampfen lassen. Final mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Oliveöl, zum Beträufeln

1-2 Zweige Estragon

1-2 Zweige Dill

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Estragon und Dill fein hacken und mit Oliveöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Fisch anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Scholle** nur bedingt aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juli 2026*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee und Skagerrak (ICES 4, 20), Grundschieppnetze, Wadennetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kattegat, Öresund und westliche Ostsee (ICES 21-23), Norwegische See (ICES 2), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27, Stellnetze-Kiemennetze



Benedikt Siebert

Pochierte Hähnchenkeule „Hainan Art“ mit Hühner-Reis, Gurkensalat, Ingwer-Frühlingszwiebel-Öl, Chili-Miso-Dip und Five-Spice-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 ausgelöste Hähnchenoberkeulen mit Haut, ohne Knochen, ca. 170-210 g
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
15 g Ingwer
500 ml Hühnerfond
1 EL helle Sojasauce
3 g Zucker
5 g Salz

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Die Haut von Keulen abziehen und beiseitelegen. Frühlingszwiebel putzen und grob schneiden. Knoblauch andrücken. Ingwer in Scheiben schneiden.

700 ml Wasser, Fond, Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Salz, Zucker und Sojasauce in einem Topf aufkochen. Hitze reduzieren bis der Sud nur noch simmert. Hähnchen einlegen und 15 Minuten pochieren, nicht kochen lassen. Fleisch aus dem Sud heben und bis zum Servieren auf einem Brett ruhen lassen.

Für den Reis:

100 g Hühnerfett
170 g Jasminreis
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
2-3 cm Ingwer
285 g heißer Pochierfond, von oben
1 EL neutrales Öl
½ TL geröstetes Sesamöl
¼ TL Salz

Hühnerfett in eine Pfanne geben und auslassen.

Reis gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Den weißen Teil der Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden.

Knoblauch abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und fein reiben.

Hühnerfett und Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebel darin anschwitzen. Reis und Salz dazu geben und heißen Pochierfond (siehe oben) angießen. Aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Deckel auflegen und 14 Minuten auf kleiner Stufe garen. Von der Hitze nehmen und bis zum Servieren stehen lassen. Vor dem Servieren mit etwas ausgelassenem Hühnerfett und Sesamöl verfeinern.

Für das Ingwer-Frühlingszwiebel-Öl:

1 Frühlingszwiebel
3 cm Ingwer
50 ml neutrales Öl
½ TL geröstetes Sesamöl
1 Prise Zucker
¼ TL Salz

Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen bis an einem Holzzahnstocher Bläschen aufsteigen. Ingwer, Frühlingszwiebel, Sesamöl, Zucker und Salz in eine hitzebeständige Schüssel geben. Mit dem heißen Öl übergießen und verrühren.

Für die Chili-Miso-Dip:

2 große rote Chilischoten
½ Schalotte
1 Knoblauchzehe
1-2 cm Ingwer
1 Limette, Saft
1 EL helle Misopaste
1 TL Sherryessig
1 EL helle Sojasauce
1 EL heißer Pochierfond, von oben
1 TL neutrales Öl
1 TL Zucker

Chili der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und grob schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, alles klein schneiden. Limette halbieren und 1 Teelöffel Saft auspressen.

Chili mit Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Limettensaft, Misopaste, Sherryessig, Sojasauce, Pochierfond, Öl und Zucker in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und eventuell mehr Limettensaft abschmecken.

Für den Gurkensalat:

2 Mini-Gurken
1 Limette, Saft
1 TL Sherryessig
½ EL helle Sojasauce
½ TL geröstetes Sesamöl
1 TL schwarzer Sesam
¼ TL Chiliflocken
¼ TL Zucker
¼ TL Salz

Gurke dekorativ schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Limette halbieren und 1 Teelöffel Saft auspressen.

Gurke in einer Schüssel mit Limettensaft, Sherryessig, Sojasauce, Sesamöl, Sesam, Chili, Zucker und Salz vermischen und beiseitestellen.

Für den Crunch:

Haut der Hähnchenkeule, von oben
¼ TL Five-Spice-Pulver
⅛ TL Salz

Die abgezogene Haut der Hähnchenkeulen trocken tupfen und zwischen zwei Bögen Backpapier und zwischen zwei Ofenblechen flach im Ofen bei 200 °C Umluft für ca. 20 Minuten knusprig braten. Nach 20 Minuten aus dem Ofen nehmen, auf Küchenpapier legen und gleich mit Salz und Five-Spice-Pulver würzen. Sollte die Hühnerhaut nach dem Backen zu hell sein oder nicht knusprig genug, kann man sie mit einem Handbrenner abflämmen.

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander

Koriander hacken und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Leo Doppler

Pochiertes Lachsfilet mit Forellenkaviar-Schnittlauch-Beurre-blanc, sautiertem Spinat und Hasselback-Kartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

200 g Lachsfilet, ohne Haut
1 Schalotte
100 g Butter
200 ml Gemüsefond
2 Lorbeerblätter
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Schalotte abziehen und halbieren. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Butter schmelzen lassen und mit Gemüsefond, Schalotte, Lorbeer und Thymian aufkochen. Lachs dazugeben und für ca. 8-10 Minuten pochieren.

Für die Beurre blanc:

100 g Forellenkaviar
1 Schalotte
1 Zitrone, Abrieb
250 g kalte Butter
200 ml Sahne
200 ml Weißwein
1-2 EL Weißweinessig
1 Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein schneiden und mit Wein und Weißweinessig einkochen. Ein wenig Sahne dazugeben, dann mit kalter Butter aufmontieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch und Forellenkaviar vor dem Servieren unter die Beurre blanc rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

Für den Spinat:

200 g Babyspinat
50 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einer Pfanne braun werden lassen, dann Spinat dazugeben und leicht zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffeln:

200 g Drillinge
100 g Butter
50 ml Olivenöl
1-2 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und fein einschneiden. Rosmarin klein hacken und mit Butter, Olivenöl und Salz vermengen. Über die Kartoffeln streichen und die Kartoffeln im heißen Ofen für 20 Minuten backen.

Für das Spinat-Öl:
100 g Babyspinat
200 ml neutrales Öl

Spinat blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Gut ausdrücken und mit Öl pürieren. Durch ein feines Sieb passieren und das grüne Öl auffangen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs (pazifischer)** nur bedingt aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Juli 2026*):

- 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)