

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Januar 2026** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Monika Podehl

**Schweinemedallions im Speckmantel mit Pilzen,
 pikantem Kartoffelstampf und lauwarmem Chicorée mit
 Kiwi**

Zutaten für zwei Personen

Für die Medallions:

1 Schweinefilet, à ca. 300 g
 150 g Bacon, in Scheiben
 1 Knoblauchzehe
 1 EL körniger Senf
 1 EL mittelscharfer Senf
 1 Zweig Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Ofen 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schweinefilet eine halbe Stunde vor Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Filet parieren und in vier daumendicke Medallions schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Thymianblättchen mit Senfsorten und Knoblauch verrühren. Medallions leicht pfeffern, mit der Senfcreme bestreichen und mit dem Bacon umwickeln.

Eine beschichtete Pfanne stark erhitzen und Fleisch pro Seite etwa 2-3 Minuten kross anbraten. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Grillrost bei 80-100 Grad bis zu einer Kerntemperatur von 55-58 Grad nachziehen lassen. Pfanne für die Pilze aufgestellt lassen.

Für die Pilze:

300 g Austernpilze
 20 g getrocknete Steinpilze
 1 Schalotte
 125 g Crème fraîche
 20 g Butterschmalz
 75 ml trockener Weißwein, Riesling
 50 ml süßer Sherry
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 Zweig Estragon
 1 Zweig Thymian
 1 Zweig Majoran
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Getrocknete Steinpilze zerkleinern und im Sherry einweichen.

Austernpilze säubern und ggf. zerkleinern. Kräuter ggf. abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Etwas Butterschmalz zu dem Bratansatz der Schweinemedallions geben. Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden, kurz anschwitzen, mit den eingeweichten Steinpilzen samt Sherry ablöschen und etwas einköcheln. Austernpilze zugeben und mit anbraten. Aus der Pfanne nehmen, dann Wein angießen und aufkochen. Kräuter dazu geben. Crème fraîche einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilze zurück in die Sauce geben und kurz darin schwenken.

Für den pikanten Kartoffelstampf:

200 g vorwiegend festkochende
 Kartoffeln
 200 g Süßkartoffeln
 4 getrocknete Soft-Tomaten
 100 g Ziegenfrischkäse
 1 EL Butter
 50 ml Gemüsefond
 1-2 EL pikant-scharfer Ajvar
 Piment d'Espelette, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, würfeln und mit einem Stich Butter in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Getrocknete Tomaten fein würfeln und in heißem Fond ca. 10 Minuten einweichen.

Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit der restlichen Butter und dem Tomaten-Fond zerstampfen. Dann eingeweichte Tomaten, Ziegenfrischkäse und Ajvar unterrühren. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Für den Chicorée: Chicorée längs halbieren, den bitteren Keil entfernen und in eine Auflaufform geben. Olivenöl mit Kurkumapulver, ½ EL Honig, etwas Orangensaft und Orangenabrieb verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée damit beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 12-15 Minuten garen. Alternativ in der Pfanne zubereiten.

4 kleine Chicorée
1 grüne Kiwi
1 Orange, Saft & Abrieb
1 Zitrone, Saft
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Honig
2 EL Nussöl
1 EL Olivenöl
1 EL geschälte Pistazienkerne
1 TL rosa Pfefferbeeren
1 TL Kurkumapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kiwi schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. 1 TL Zitronensaft, Senf, Nussöl, ½ EL Honig und etwas Wasser zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kiwi mischen.

Pistazienkerne grob hacken und leicht anrösten. Pfefferbeeren zerstoßen. Chicorée aus dem Ofen nehmen, mit Dressing beträufeln und mit Pistazienkernen sowie Pfefferbeeren bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Max Cagal

Rindersteak mit Rotweinsauce, frittierten Auberginenscheiben und glasierten Karotten

Zutaten für zwei Personen

Für das Steak:

2 Rinderfiletsteaks, à 200 g
1 Knoblauchzehe
Butter, zum Anbraten
Sonnenblumenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch parieren und die Fleischabschnitte für die Sauce beiseitelegen. Knoblauch abziehen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze in einer Pfanne in Öl und Knoblauch scharf anbraten. Anschließend für 4 Minuten in den Ofen geben bis zu einer Kerntemperatur von 52-55 Grad. Herausnehmen und nochmals mit Butter in einer Pfanne übergießen.

Für die Rotweinsauce:

Fleischabschnitte, von oben
2 Schalotten
1 Zitrone, Saft
40 g kalte Butter
200 ml Rotwein
100 ml Portwein
250 ml Rinderfond
1 EL Maisstärke
2 Pfefferkörner
3 Koriandersamen
1 Wacholderbeere
1 Lorbeerblatt
Salz, aus der Mühle

Einige Fleischabschnitte in der Pfanne vom Steak anbraten. Schalotten abziehen, klein schneiden und darin anschwitzen. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und reduzieren lassen. Mit Rinderfond aufgießen und die Pfefferkörner, Koriandersamen, Wacholderbeere und Lorbeerblatt hinzufügen. Die Sauce bei hoher Hitze reduzieren bis sie bindet. Kurz vor dem Anrichten gut salzen, mit kalter Butter aufmixen und mit einem Teelöffel Zitronensaft abschmecken. Falls die Sauce nicht bindet, mit Maisstärke abbinden.

Für die Aubergine:

1 große Aubergine
100 g Maisstärke
Neutrales Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Aubergine schälen, in grobe Scheiben schneiden, salzen und in der Stärke panieren. Das Öl in einem Topf erhitzen und Auberginenscheiben darin frittieren.

Für die glasierten Karotten:

5 kleine Karotten mit Grün
150 ml Rinderfond
2 EL Honig
3 Zweige Thymian

Karotten blanchieren. Dann die Karotten gründlich waschen und in einer Pfanne im Rinderfond und Thymian garen. Anschließend mit Honig glasieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katharina Anglewitz

Fischstäbchen mit Erbsenpüree, Kartoffelknusper, Kräuter-Mayonnaise und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

2 Seelachsfilet, ohne Haut
2 Eier
50 g Parmesan
30 g Butter
Sonnenblumenöl, zum Braten
20 g heller, gerösteter Sesam
100 g Panko
30 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Fisch waschen, trockentupfen und in Stücke portionieren.

Parmesan reiben. Parmesan mit Panko und Sesam mischen. Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko-Parmesan-Sesam-Mischung eine Panierstraße vorbereiten.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und dann in Mehl, Ei und Panko-Parmesan-Sesam-Mischung panieren.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Fischstäbchen etwa 2 Minuten von jeder Seite darin ausbacken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für das Erbsenpüree:

200 g TK-Erbsen
1 Schalotte
1 Zitrone, Abrieb & Saft
50 g Butter
100 g Sahne
Currypulver, zum Würzen
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in etwas Butter kurz andünsten. Erbsen dazu geben, mit Wasser auffüllen und weichkochen. Dann abgießen und pürieren.

Mit Butter, Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Currypulver, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken. Durch ein Sieb streichen.

Für den Kartoffelknusper:

1 Kartoffel
Öl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Kartoffel schälen und mit einem Spiralschneider in Form schneiden. Kurz in kaltes Wasser geben und trocken tupfen. In heißem Öl bei ca. 170 Grad frittieren, ggf. salzen.

Für die Mayonnaise:

1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf
30 ml Sonnenblumenöl
½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei 6 Minuten im Wasser kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Dann pellen. Kräuter grob schneiden.

Alle Zutaten zusammen in ein Gefäß geben und mixen bis eine Emulsion entstanden ist.

Für den Salat:

50 g Feldsalat
1 kleine Zwiebel
1 TL mittelscharfer Senf
20 g Sonnenblumenöl
10 g Himbeeressig
1 TL Honig
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und putzen. Zwiebel abziehen und fein schneiden. Alle Zutaten zu einer Vinaigrette verrühren und den Salat damit marinieren.

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse
1 Zitrone, Scheibe

Gericht mit Erbsenkresse und Zitronenscheibe garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Alaska-Seelachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 61, 67: Östliches Beringmeer (USA), Pelagische Schleppnetze
- 2. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Gulf of Alaska (USA) Pelagische, Schleppnetze
- 2. Wahl: Nordwestpazifik FAO 61 : Russland (Ochotskisches Meer, westl. Beringsee), Pelagische Schleppnetze, Wadennetze



Jonathan Rieder

Blumenkohl-, „Steak“ auf Blumenkohl- püree mit Walnuss- Kapern-Salsa

Zutaten für zwei Personen

Für die Steaks und Püree:

- 1 großer Blumenkohl
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Saft & Abrieb
- 1 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tahini
- 2 Zweige frischer Oregano
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die äußeren Blätter des Blumenkohls entfernen, den Strunk etwas kürzen, aber den Kern intakt lassen. Den Blumenkohl längs halbieren. Aus jeder Hälfte ein ca. 3-4 cm dicke Steaks schneiden. Steaks beiseitelegen, den restlichen Blumenkohl grob hacken.

Gehackten Blumenkohl in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser 6-8 Minuten weich garen. Abgießen und in einen Mixer geben. Knoblauch abziehen. Zwei Streifen Zitronenschale abreiben und Zitrone anschließend auspressen. Knoblauch, 2 EL Zitronensaft, Tahini und 1 EL Wasser in den Mixer geben und glatt pürieren. Mit Salz abschmecken.

Öl und Butter in einer großen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Oregano, Zitronenschale und die Blumenkohl-Steaks dazugeben. 6-8 Minuten braten, dabei das Öl immer wieder über die Steaks löffeln, bis die Unterseiten goldbraun sind. Steaks wenden, salzen und die Pfanne in den Ofen stellen. 10-15 Minuten rösten, bis die Strünke weich sind.

Für die Salsa:

- 2 EL Kapern
- 1 Fresno-Chilischote, alternativ rote Chilischote
- 1 Zitrone, Abrieb
- 40 g Walnüsse
- 1 EL Korinthen, alternativ kleine Rosinen
- 1 EL Sherryessig
- 60 ml Olivenöl
- 4 Zweige krause Petersilie
- Salz, aus der Mühle

Walnüsse auf ein Backblech geben und 8–10 Minuten rösten, bis sie duften und leicht dunkler werden. Abkühlen lassen und grob hacken.

Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Kapern trockentupfen, hineingeben und 5-7 Minuten braten, bis sie aufspringen und knusprig sind. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Schüssel geben.

1 TL Zitronenschale abreiben. Petersilie fein hacken. Chili entkernen und fein hacken. Walnüsse, Chili, 3 EL Petersilie, Korinthen, Essig und Zitronenschale hinzufügen und Salsa mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

- 1 Zitrone, Frucht

Zitrone vierteln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lena Abicht

Kürbis-Risotto mit Amarettini und Salzmandeln & Wildkräutersalat mit karamellisierten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

160 g Risottoreis, Carnaroli
 100 g Hokkaidokürbis
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 60 g Parmesan
 3 EL Butter
 100 ml Weißwein
 500 ml Gemüsefond
 4 Zweige glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Kürbis waschen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. 2 EL Butter in einen flachen, großen Topf schmelzen, Kürbiswürfel mit den Schalotten und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Temperatur glasig anschwitzen. Risottoreis ungewaschen dazugeben und 2 Minuten mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Den Reis mit heißem Gemüsefond aufgießen, sodass dieser gerade bedeckt ist. Alles bei schwacher Hitze köcheln lassen bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat. Erneut heißen Fond angießen und das Risotto dabei durchrühren. So weiterverfahren, bis der Reis nach etwa 25 Minuten al dente gegart ist. Petersilie fein schneiden. Parmesan reiben. Das Risotto vom Herd nehmen und unter ständigem Rühren mit der restlichen Butter, Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterheben.

Für den Wildkräutersalat:

200 g Wildkräutersalat
 1 große Orange, Abrieb & Saft
 1 EL Honig
 ½ EL Senf
 1 EL Himbeeressig
 4 EL Olivenöl
 15 g Walnüsse
 2 EL Zucker
 Meersalz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräutersalat säubern und in eine Schale geben. Die Orangenschale abreiben, Orange halbieren und auspressen. Orangenabrieb, Orangensaft, Honig, Olivenöl, Himbeeressig und Senf vermischen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und den Salat damit marinieren.

In einer Pfanne etwas Zucker mit 30 ml Wasser schmelzen und die Walnüsse hineingeben, um sie zu karamellisieren. Zum Servieren die karamellisierten Walnüsse auf dem Salat anrichten.

Für die Garnitur

4 Amarettini
 60 g Salzmandeln
 Einige essbare Blüten, zum Garnieren
 20 g Rote Bete-Kresse
 Steirisches Kürbiskernöl, zum
 Beträufeln

Salzmandeln grob hacken. Risotto mit Salzmandeln betreuen und mit Kernöl beträufeln. Amarettini zerbröseln und über das Risotto streuen. Kresse zupfen und mit den Blüten über den Salat geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sebastian Hartmann

Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Risotto und Fenchel-Apfel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 200 g, mit Haut
Olivenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle

Den Lachs kalt abspülen, trocken tupfen und salzen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit des Risottos das Öl in der Pfanne erhitzen und Lachsfilet von jeder Seite 2-3 Minuten braten.

Für das Risotto:

150 g Risottoreis
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb & Saft
40 g Parmesan
1 EL Butter
50 ml Weißwein
550 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl
1 Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fond aufsetzen und erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Parmesan hobeln. Dill hacken und abdecken.

Öl und Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten andünsten. Reis zugeben und unter Rühren 1 Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Ein Drittel des Fonds zugießen und das Risotto 20 Minuten unter Rühren garen, nach und nach den restlichen Fond zugeben. Die letzte Fond-Portion sollte etwas größer sein, damit Zeit für den Fisch bleibt.

2 EL Dill unter den Parmesan mischen. Risotto mit Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronenabrieb und 1 EL Zitronensaft abschmecken.

Parmesan-Dill-Mischung zum Risotto. Butter unterrühren.

Für den Fenchelsalat:

1 mittelgroßer Fenchel
1 mittelgroßer Apfel
70 ml Weißweinessig
50 ml Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Chiliflocken, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel waschen, halbieren und den Strunk mit einem Keilschnitt entfernen. Fenchel mit einem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden.

Apfel schneiden, Kerngehäuse entfernen und auch mit dem Hobel schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

Weißweinessig, etwas Salz, Zucker und Olivenöl in einer Schüssel verrühren, über den Fenchel-Apfel-Mix geben und mit den Händen gut durchmischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Januar 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)