

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. März 2026 ▪
Tagesmotto „Grün“ mit Nelson Müller



Nico Fedorovski

Heilbutt mit Kräuter-Pistazienkruste, Grünkohl-Creme, knusprigen Kartoffeln und Senf-"Kaviar"

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Heilbuttfilets à 250 g, ohne Haut
Butter, zum Arrosieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Das Filet leicht mit Salz und Pfeffer würzen und je nach Dicke von beiden Seiten 1 Minute in der Pfanne scharf anbraten. Butter zugeben, schmelzen lassen und Fisch damit arrosieren. Fisch aus der Pfanne nehmen. Pfanne für die Kruste aufgestellt lassen.

Für die Kruste:

1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
30 g gehackte Pistazien
75 g Panko
1 Bund Petersilie
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin

Knoblauch abziehen und hacken. Butter in die Pfanne geben, in der zuvor der Fisch gebraten wurde. Knoblauch darin glasig dünsten. Pistazien hinzugeben, Kräuter und Panko hinzugeben kurz rösten. Beiseitestellen.

Für die Fertigstellung:

Kruste auf den Fisch geben und bei 220 Grad den Fisch 5-7 Minuten überbacken.

Für die Creme:

200 g Grünkohl
1 kleine Zwiebel
50 g Crème Fraîche
125 g Butter
1 TL Natron
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Grünkohl für 10-12 Minuten in Salzwasser weichkochen, dann in Eiswasser abschrecken.

Butter zur Nussbutter schmelzen. Zwiebel abziehen und fein hacken. In einem kleinen Teil der Butter die Zwiebel glasig dünsten.

Grünkohl sehr kräftig ausdrücken. Dann alle Zutaten fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Kartoffel:

3 große festkochende Kartoffeln
Olivenöl, zum Anbraten
1 TL Natron
Knoblauchpulver, zum Würzen
1 EL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffel schälen und je nach Größe achteln. Im Salzwasser aufkochen.

Wenn das Wasser aufgeköcht ist, ca. 1 TL Natron hinzugeben und knappe 10 Minuten vorkochen. Abseihen und die Kartoffeln im Topf durchschütteln, damit die Kartoffeln rau und flockig werden. Die Kartoffeln

mit Paprikapulver, Knoblauchpulver und Salz würzen und knusprig, goldbraun frittieren.

Für den Senf-Kaviar: Senfsaat in Wasser aufkochen lassen. 30 Sekunden köcheln lassen und durch ein Sieb abseihen. Den Vorgang zweimal wiederholen. Danach die abgeseigte Saat mit Apfelsaft, Essig, Salz und Honig aufkochen und 10 min köcheln lassen. Beiseitestellen.

90 g Senfsaat
60 ml Apfelsaft
40 ml Apfelessig
1 ½ EL Honig
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur: Erbsenkresse als Garnitur verwenden.
1 Beet Erbsenkresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Heilbutt nur bedingt** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand: März 2026*):

- 2. Wahl: Norwegen, Aquakultur: Netzkäfiganlagen
- 2. Wahl: Nordostpazifik FAO 67, Nordwestatlantik FAO 21:
Wildfang: Grundlangleinen



Seda Tufan

In Kokosmilch pochierter Kabeljau auf Avocado mit veganer Wasabi-"Mayonnaise", grünem Gemüse, Kräuter-Öl und Panko-Pistazien-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch und Sud:

2 Kabeljaufilets à 200 g, ohne Haut
 1 Limette, Saft & Abrieb
 3-4 cm Ingwer
 400 ml Kokosmilch
 Salz, aus der Mühle

Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Limettensaft auspressen. Limettenschale abreiben. Kokosmilch mit Ingwer, Limettensaft und -abrieb und Salz erhitzen. Den Sud aufkochen und vom Herd ziehen. Die Temperatur sollte auf ca. 77-80 Grad senken. Kabeljau im heißen Sud ca. 6-8 Minuten pochieren, bis er glasig ist.

Für den Avocado-Taler:

2 reife, aber feste Avocados
 1 Limette, Saft
 Salz, aus der Mühle

Avocado schälen, in Scheiben schneiden und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen. Vorsichtig flachdrücken, bis eine gleichmäßige Schicht entsteht. Mit einem runden Anrichtering exakte Kreise ausstechen. Avocado-Taler mit Limettensaft bepinseln und salzen.

Für die Mayonnaise:

1 Limette, Saft & Abrieb
 100 ml Sojamilch
 1 TL Apelessig
 2 TL Wasabipaste
 1 TL Senf
 1 TL Agavendicksaft
 250 ml neutrales Öl
 Salz, aus der Mühle

Sojamilch, Senf, Agavendicksaft, Apelessig und Salz in einen hohen Rührbecher geben. Pürierstab unten auf den Boden setzen. Öl hinzugeben. Pürierstab ganz langsam nach oben ziehen, bis die Masse zu einer festen Mayonnaise emulgiert. Wasabipaste, Limettenabrieb und Limettensaft unterrühren und anschließend kaltstellen.

Für das Gemüse:

4 Mini Pak-Choi
 100 g TK-Erbesen
 1 kleiner Brokkoli
 1 Limette, Saft
 1 EL Butter
 Geröstetes Sesamöl, zum Anbraten
 ½ Bund Minze
 Zucker, zum Kochen
 Salz, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Salz und Zucker hinzufügen. Erbsen blanchieren und Brokkoliröschen ca. 2-3 Minuten bissfest darin garen. Wasser abgießen und das Gemüse zurück in den Topf geben. Minze hacken. Butter und Minze dazugeben. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Pak Choi darin scharf anbraten. Mit einer Prise Salz und einem Spritzer Limettensaft abschmecken.

Für das Kräuter-Öl:

½ Bund Schnittlauch
 ½ Bund Basilikum
 200 ml neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle

Kräuter mit neutralem Öl mixen. Grünes Öl durch ein feines Sieb mit Passiertuch passieren. Öl in einen Spritzbeutel füllen. Spritzbeutel mit der Spitze nach unten aufhängen und ruhen lassen. Das Wasser aus den Kräutern wird sich mit der Zeit ganz unten in der Spitze sammeln, das reine Öl schwimmt oben.

Für den Pistazien-Crunch: Pistazien hacken. Panko mit den gehackten Pistazien in einer Pfanne mit
2 EL Pistazien Butter goldbraun anbraten. Beiseitestellen.
Butter, zum Anbraten
4 EL Panko

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:
(Stand: März 2026):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a)
Grundschieppnetze



Eric Püttmann

Marinierte Auster mit Gurken-Apfel-Brunoise und Kräuter-Apfel-Espuma

Zutaten für zwei Personen

Für die Austern:

4 frische Austern
75 ml Sojasauce
55 ml Reisessig
90 g süße Chilisauc

Die Austern öffnen und das Fleisch auslösen.

Marinade aus Sojasauce, Reisessig und süßer Chilisauc herstellen.
Austern in Marinade einlegen.

Für die Brunoise:

1 Gurke
1 grünen Apfel
1 Limette, Saft
50 ml Limonen-Olivenöl
½ Bund Koriander
½ Bund Dill
1 EL Rosa Pfeffer
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Gurke schälen, entkernen und in Brunoise schneiden. Grünen Apfel schälen, entkernen und in Brunoise schneiden.

Beides salzen und zuckern. Limonen-Olivenöl dazugeben. Rosa Pfeffer durch ein kleines Sieb drücken. Koriander und Dill hinzugeben
Limettensaft dazugeben und alles verrühren.

Für das Espuma:

6 grüne Äpfel
5 Blätter Gelatine
3 Limetten, Saft
250 ml Apfelsaft
2 EL Limonen-Olivenöl
5 Zweige Minze
5 Zweige Koriander
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

4 ½ Blätter Gelatine in Wasser einweichen. Äpfel entkernen und in den Mixer geben. Salzen und zuckern. Limettensaft auspressen und zugeben. Minze und Koriander dazugeben. Limonen-Olivenöl und Apfelsaft hinzugeben. Alles mixen und durch ein Sieb passieren. Ca. 500 ml Flüssigkeit abmessen.

Eingeweichte Gelatine und einen kleinen Teil der Flüssigkeit in einem Topf erwärmen. Rest der Flüssigkeit hinzugeben. Verrühren, dann erneut passieren. Über Eiswasser kalt rühren. Dann die Hälfte der Flüssigkeit in einen Sahnesiphon füllen. Gut verschließen, eine Kapsel eindrehen und vor dem Servieren gut schütteln. Auf den marinierten Austern anrichten.

Für die Garnitur:

1 TL gepuffter Amaranth
1 TL Kerbel
1 TL Blutsauerampfer
1 TL Shisokresse
1 TL Erbsenkresse

Austern mit Amaranth und Kräutern garnieren.

Zum Anrichten:

Grobes Meersalz, zum Anrichten

Austern auf grobem Meersalz anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Austern** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:
(Stand: März 2026)

- 1. Wahl: Weltweit (Aquakultur: Hänge- oder Pfahlkulturen, Bodenkulturen)