

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. Mai 2026 ▪
Vorspeise mit Nelson Müller



Michael Hübner

Rote-Bete-Tatar mit Meerrettichcreme, Blaubeer-Vinaigrette, Dill-Öl und Brotchip

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

300 g vorgekochte Rote Bete
 2 EL Kapern
 1 Schalotte
 2 TL Rotweinessig
 2 EL Olivenöl
 3 Zweige Dill
 1 EL helle Senfkörner
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die vorgekochte Rote Bete in feine Würfel schneiden. Senfkörner in 300 ml Wasser kurz aufkochen und bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen, bis sie weich sind. Anschließend abgießen und auskühlen lassen.

Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Kapern fein hacken. Dill fein schneiden. Rote Bete, Schalotte, Kapern, Senfkörner und Dill in einer Schüssel vorsichtig vermengen. Mit Rotweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Tatar kurz durchziehen lassen. Zum Servieren mithilfe eines Rings locker anrichten und nach Belieben mit Dillspitzen garnieren.

Für das Dill-Öl:

10 Zweige Dill
 120 ml Sonnenblumenöl
 Salz, aus der Mühle

Dill grob schneiden und in einem Messerbecher zusammen mit dem Öl mit einem Stabmixer fein mixen. Anschließend leicht salzen. In einer Stielkasserole das Öl aufkochen und etwa 2 Minuten unter ständigem Rühren leicht kochen lassen. Dann durch ein feines Sieb filtern und beiseitestellen.

Für die Brotchips:

½ Baguette
 1 Knoblauchzehe
 Butter, zum Anbraten
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Baguette in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und Scheiben mit Knoblauch einreiben. In einer Pfanne in Öl und Butter knusprig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Meerrettichcreme:

20 g frische Meerrettichknolle
 1 Zitrone, Saft
 120 g Frischkäse
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Meerrettich schälen, reiben und mit Frischkäse und 1 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Vinaigrette:

130 g Blaubeeren
 2 EL Rotweinessig
 50 ml Gemüsefond
 3 EL Olivenöl
 1 EL Agavendicksaft
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Vinaigrette aus Blaubeeren, Rotweinessig, Gemüsefond, Olivenöl, Agavendicksaft herstellen, gegebenenfalls pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Miriam Hermann

Reispapier-Häppchen mit knusprigem Tofu und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für den Tofu:

100 g Räuchertofu
1 Knoblauchzehe
3 EL Agavendicksaft
2 EL Sojasauce
1 TL Reisessig
Öl, zum Anbraten
2 EL Mehl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Tofu klein schneiden. In einer Schüssel das Mehl mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermischen. Tofu zugeben und gut vermengen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu in der Pfanne goldbraun und knusprig braten.

Agavendicksaft mit Sojasauce, Reisessig und ggf. etwas Wasser vermischen. Knoblauch abziehen und dazu pressen. Dann die Marinade zum Tofu geben und gut vermengen. Tofu bis zum Anrichten in der Pfanne warmhalten.

Für den Gurkensalat:

1 Snackgurke
½ Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Sojasauce
1 TL Reisessig
1 TL Agavendicksaft
1 TL Sesamöl
1 TL heller Sesam
1 TL schwarzer Sesam
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch mit Sojasauce, Reisessig, Agavendicksaft und Sesamöl vermengen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer gut abschmecken. Dressing mit Gurke und Frühlingszwiebel vermengen und mit Sesam bestreuen.

Für die Reispapier-Chips:

2 Blätter eckiges Reispapier
Rapsöl, zum Frittieren

Reispapier in kleinere Rechtecke schneiden. Öl ca. zwei Finger breit hoch in einem kleinen Topf zum Frittieren erhitzen. Reispapier-Ecken im Öl kurz frittieren, bis sie aufgepufft sind. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

½ Frühlingszwiebel
1 TL heller Sesam
1 TL schwarzer Sesam

Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Tofu auf die Reispapier-Chips geben, mit etwas Frühlingszwiebel und Sesam bestreuen. Tofu-Häppchen auf einem Teller und den Gurkensalat in einem Schälchen à part anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Filip Jokic

Türkische Linsensuppe mit Zitronen-Joghurt, Paprikabutter und Fladenbrot-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g rote Linsen
1 mehligkochende Kartoffel
1 Karotte
1 kleine Zwiebel
1 EL Butter
1 EL neutrales Öl
ca. 700 ml Gemüsefond
1 EL Tomatenmark
1 TL Paprikamark
1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kartoffel und Karotte schälen und klein schneiden. Butter und Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig anschwitzen. Tomatenmark und Paprikamark hinzufügen und kurz anrösten. Kartoffel und Karotte dazugeben und kurz mitrösten. Dann Linsen hinzufügen und mit Fond aufgießen. Etwa 15–20 Minuten köcheln lassen, bis alles weich ist. Dann Suppe pürieren und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf Flüssigkeit anpassen.

Für den Joghurt:

3–4 EL Joghurt, 20% Fett
1 Zitrone, Saft
Salz, aus der Mühle

Joghurt mit Zitronensaft und Salz glattrühren.

Für die Paprikabutter:

1 EL Butter
1 TL Paprikamark
1–2 EL edelsüßes Paprikapulver
1 EL getrocknete Minze

Butter schmelzen, Paprikamark einrühren und kurz erwärmen. Mit Paprikapulver und Minze abschmecken.

Für die Fladenbrot-Chips:

½ Fladenbrot
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Fladenbrot in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermengen und knusprig rösten. Mit Knoblauch einreiben.

Für die Garnitur:

½ Bund Minze

Minze zupfen.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Zitronen-Joghurt garnieren und mit Paprikabutter beträufeln. Mit Minze garnieren. Fladenbrot-Chips à part servieren.



Nadine Gruyters

Gebratene Jakobsmuschel mit Miso-Beurre-blanc, Kräuterseitlingen und wildem Brokkoli

Zutaten für zwei Personen

Für die gebratenen Jakobsmuscheln:

- 2 ausgelöste Jakobsmuscheln
- 4 Mini-Kräuterseitlinge
- 4 wilder Brokkoli
- 1 Limette, Saft
- 1 Stück Kombu-Alge, ca. 2x4 cm
- 100 g Butter
- 100 ml Geflügelfond
- Rapsöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad vorheizen.

Kombu-Alge in etwas Wasser einweichen, anschließend in feine Streifen schneiden und beiseitestellen. Brokkoli-Röschen vom Stiel trennen, Stiele halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Kräuterseitlinge längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Jakobsmuscheln trocken tupfen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten goldbraun braten. Butter zugeben und aufschäumen lassen. Muscheln mit der braunen Butter übergießen, leicht salzen und mit etwas Limettensaft beträufeln. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten.

Kräuterseitlinge in derselben Pfanne anbraten, anschließend den Brokkoli zugeben und kurz mitschwitzen. Mit Geflügelfond ablöschen und bissfest garen. Kombu-Streifen unterheben.

Für die Miso-Beurre-blanc:

- 2 Schalotten
- 1 Limette, Saft
- 150 g kalte Butter
- 2 TL helle Miso-Paste
- 150 ml Weißwein
- Salz, aus der Mühle

Schalotten abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Weißwein in einem Topf aufkochen. Die Temperatur reduzieren und auf die Hälfte einkochen lassen.

Butter klein würfeln und kaltstellen.

Miso-Paste in die Reduktion einarbeiten. Dann die kalte Butter nach und nach mit dem Schneebesen einrühren und emulgieren. Die Sauce darf dabei nicht mehr kochen. Anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren und mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

- 1 Limette, Abrieb
- 1 TL Arare-Perlen
- 1 EL essbare Blüten

Jakobsmuscheln mit etwas Limettenabrieb bestreuen und mittig in tiefe Teller setzen. Gemüse darauf verteilen. Mit Arare-Perlen und Blüten garnieren. Miso-Beurre-blanc angießen und mit etwas brauner Butter aus der Pfanne beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Jakobsmuscheln** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich, mit der Hand gesammelt



Tina Konietzka

Ziegenkäse-Tortelloni auf Erdbeer-Carpaccio mit Rucola, Basilikum-Pistazien-Pesto und Parmaschinken-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für den Nudelteig:

2 Eier Gr. M
100 g Hartweizengrieß
100 g Mehl, Tipo 00

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Mehl und Semola mischen, Eier dazugeben und ca. 8–10 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 10-15 Minuten ruhen lassen.

Für die Ziegenkäse-Füllung:

1 Zitrone, Abrieb
400 g Ziegenfrischkäsetaler, ohne Rinde
120 g Parmigiano Reggiano
100 g Ricotta
3 TL flüssiger Waldblütenhonig
1-2 Zweige Thymian
2 TL gemahlener Thymian
Muskatnuss, zum Reiben
Rosa Pfefferbeeren, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben. Parmigiano Reggiano reiben. Ziegenkäse mit Ricotta, Parmigiano Reggiano, Zitronenabrieb, Honig, rosa Pfefferbeeren, Salz, und weißem Pfeffer glattrühren und mit Thymian und Muskatnuss abschmecken. Die Masse sollte cremig, aber formstabil sein.

Für die Fertigstellung:

100 g Butter
Salz, aus der Mühle

Pastateig dünn ausrollen und Kreise ausstechen. In die Mitte jeweils etwas Füllung geben. Die Kreise zu Halbmonden zusammenklappen und die Ränder gut andrücken, sodass keine Luft eingeschlossen ist. Anschließend die beiden Enden zusammenführen und leicht zusammendrücken, sodass eine runde Tortelloni-Form entsteht, die stabil steht. Die Tortelloni in leicht gesalzenem Wasser etwa 2–4 Minuten garen, bis sie al dente sind. Anschließend in etwas Butter schwenken, damit sie schön glänzen.

Für das Basilikum-Pistazienpesto:

1 kleine Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
100 g Parmigiano Reggiano
200 ml Olivenöl
150 g ungeröstete, ungesalzene Pistazien
2 Bund Basilikum
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und reiben. Parmigiano Reggiano reiben. Pistazien kurz in einer Pfanne anrösten und anschließend mit dem Basilikum, Parmigiano Reggiano und Öl mixen. Mit wenig Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Das Pesto sollte cremig sein, aber noch eine leicht körnige Struktur haben.

- Für das Carpaccio:** Erdbeeren in sehr dünne Scheiben hobeln. Diese von außen nach innen überlappend auf dem Teller anrichten, sodass eine blütenartige Form entsteht.
- 250 g Erdbeeren
 - 80 g Rucola
 - 1 Zitrone, Saft
 - 100 ml Sahne
 - 3-4 TL flüssiger Waldblütenhonig
 - 2-3 EL Dijonsenf
 - 6 EL weißer Balsamicoessig
 - 6 EL weiße Balsamico-Creme
 - 6 EL Olivenöl
 - Zucker, zum Abschmecken
 - Salz, aus der Mühle
 - Weißer Pfeffer, aus der Mühle
- Für den Parmaschinken-Chip:** Parmaschinken mit Thymian auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 10-15 Minuten knusprig backen. Danach herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

Die Tortelloni auf das Erdbeer-Carpaccio mit Rucola setzen und das Pesto in kleinen Punkten rundum verteilen. Parmaschinken-Chip schräg anstellen und servieren.