

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. Oktober 2026** ▪
Leibgericht mit Cornelia Poletto



Kristina Eberle

Zwiebelrostbraten mit Rotweinsauce und Knöpfle

Zutaten für zwei Personen

Für den Zwiebelrostbraten:

2 Rinderrostbraten
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 1 TL Meersalzflöckchen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 90 °C Umluft vorheizen.

Rostbraten trocken tupfen und von beiden Seiten leicht salzen. Öl in einer ofenfesten Pfanne stark erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Im Backofen bis zu einer Kerntemperatur von 57 °C garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Vor dem Anrichten mit Pfeffer und Meersalzflöckchen würzen.

Für die Rotweinsauce:

50 g kalte Butter
 200 ml Rotwein
 300 ml Rinderfond
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bratensatz in der Pfanne belassen. Butter darin aufschäumen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz anrösten. Mit Rotwein nach und nach ablöschen und den Bratensatz lösen. Rotwein einkochen lassen, anschließend den Rinderfond angießen und die Sauce kräftig einkochen lassen, bis sie eine leicht sämige Konsistenz erreicht. Zum Schluss mit kalter Butter montieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Knöpfle:

2 Eier, Größe M
 2 EL Butter
 110 ml Mineralwasser
 200 g Spätzlemehl
 20 g glatte Petersilie
 1 TL Salz

Petersilie fein hacken. Spätzlemehl, Eier, Mineralwasser und Salz zu einem zähflüssigen Teig verrühren und so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Der Teig sollte schwer vom Löffel reißen und nicht von selbst durch das Spätzleschabergerät laufen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Teig portionsweise in das Wasser geben. Sobald die Knöpfle an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen. Kurz kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Anschließend in Butter schwenken und mit gehackter Petersilie vermengen.

Für die Schmelzzwiebeln:

1 große Gemüsezwiebel
 1 TL Butter
 ½ TL brauner Zucker
 ½ TL Salz

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. In Butter bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Zucker und Salz würzen, 100 ml Wasser angießen und zugedeckt bei niedriger Hitze weich schmoren. Anschließend den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Abschmecken.

Für die Röstzwiebeln:

1 große Gemüsezwiebel
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
 2 EL Mehl
 ½ TL Zucker
 ½ TL Salz

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Mit Salz und Zucker vermengen und kurz ziehen lassen. Anschließend mit Küchenpapier sehr gut trocken tupfen, mit Mehl vermengen und überschüssiges Mehl abschütteln. In heißem Öl goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und bei Bedarf leicht nachsalzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Timo Szopieray

Fischfrikadelle mit Senf-Dip, Kräuter-Kartoffelpüree und Spiegelei

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischfrikadelle:

400 g Kabeljaufilet, ohne Haut
10 g Kapern
1 rote Zwiebel
2 Eier, Größe M
50 ml Pils-Bier
2 TL mittelscharfer Senf
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
75 g Panko
6 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kabeljaufilet trocken tupfen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser kurz dämpfen, bis der Fisch gerade durchgegart ist. Anschließend vollständig abkühlen lassen und mit den Händen oder einer Gabel fein zerteilen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilie und Kapern fein hacken. Kabeljau, Kapern, Zwiebel, Eier, Bier, Senf und Petersilie miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Masse kurz ziehen lassen und anschließend zu zwei gleich großen, flachen Frikadellen formen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfrikadellen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Kartoffel-Kräuterpüree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
½ Frühlingszwiebel
100 g Butter
100 ml Vollmilch, 3,5%
8 Zweige glatte Petersilie
3 Zweige Dill
4 Halme Schnittlauch
Muskatnuss, zum Reiben
1 TL Meersalz
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser etwa 20–25 Minuten weich kochen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch und Butter in einem Topf erwärmen. Frühlingszwiebel, Petersilie, Dill und Schnittlauch fein hacken. Die warmen Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken und die warme Milch-Butter-Mischung nach und nach unterarbeiten. Frühlingszwiebel und Kräuter unterheben und den Kartoffelstampf mit Muskatnuss und Meersalz abschmecken.

Für das Spiegelei:

2 Eier, Größe M
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
1 Zweig glatte Petersilie
1 Prise Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwas neutrales Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eier vorsichtig aufschlagen und bei mittlerer Hitze braten, bis das Eiweiß gestockt und das Eigelb noch weich ist. Mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Für den Senf-Dip:

½ Zitrone, Saft
3 EL Mayonnaise
1 EL Sahne
2 EL mittelscharfer Senf
½ TL heller Balsamicoessig
1 TL Honig
½ TL Olivenöl
2 Zweige Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mayonnaise, Sahne, Senf, Essig, Honig, Öl und einen Spritzer Zitronensaft miteinander verrühren. Dill fein hacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Für die Garnitur:

4 Blätter Kopfsalat
½ Zitrone, Scheiben
4 Zweige Dill

Gericht mit Salat, Zitrone und Dill garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Oktober 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA), Wildfang



Andrea Tegen

Himmel un Ääd 2.0: Knusprige Flönz mit Kartoffelstampf, Rotwein-Apfelperlen, Apfelkompott, knusprigen Zwiebeln und Zabaione vom Kölsch mit Düsseldorfer Senf

Zutaten für zwei Personen

Für die knusprig gebratene Flönz:

1 Blutwurststring, à 300 g
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
2 EL Mehl, Type 405

Den Blutwurststring halbieren, die Haut abziehen und die Wurst in etwa 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben von beiden Seiten leicht mit Mehl bestäuben und überschüssiges Mehl abklopfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blutwurstscheiben bei mittlerer bis hoher Hitze von beiden Seiten knusprig braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten.

Für den Kartoffelstampf:

500 g mehligkochende Kartoffeln
200 g mildgesäuerte, ungesalzene Butter
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in reichlich gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten weich kochen. Anschließend abgießen und kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Butter nach und nach dazu geben. Kartoffelstampf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Rotwein-Apfelperlen:

1 Braeburn-Äpfel
300 ml trockener Rotwein
½ Ceylon-Zimtstange

Äpfel schälen und mit einem Parisienne-Ausstecher kleine Kugeln ausstechen. Apfelkugeln zusammen mit Rotwein und Zimtstange in einen kleinen Topf geben und einmal aufkochen lassen.

Ein Stück Backpapier direkt auf die Oberfläche legen und die Apfelkugeln bei niedriger Hitze einige Minuten im Rotwein ziehen lassen, bis sie leicht weich sind, aber noch Biss haben. Bis zum Anrichten im Sud ziehen lassen.

Für das Apfelkompott:

2 Braeburn-Äpfel
½ Zitrone, Abrieb & Saft
100 ml Apfelsaft
½ Ceylon-Zimtstange
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zucker in einem kleinen Topf goldgelb karamellisieren und vorsichtig mit Apfelsaft ablöschen. Apfelwürfel, Zimtstange, Zitronenabrieb und eine Prise Salz dazugeben. Bei niedriger Hitze etwa 8-10 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel weich sind, aber noch etwas Struktur haben. Zimtstange entfernen und das Kompott mit Zitronensaft abschmecken.

Für die knusprigen Zwiebeln:

1 große gelbe Zwiebel
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren
2 EL Mehl, Type 405
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz zum Abschmecken

Zwiebel abziehen und mit einer Mandoline in sehr feine Ringe hobeln. Mehl, Paprikapulver und etwas Salz in einer Schüssel vermischen und die Zwiebelringe darin wenden. Überschüssiges Mehl abschütteln. Öl in der Fritteuse oder einem Topf auf etwa 170 °C erhitzen. Zwiebelringe portionsweise goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und bei Bedarf leicht nachsalzen.

**Für die Zabaione von Kölsch mit
Düsseldorfer-Senf:**

3 Eier, Größe M
100 ml Kölsch
1 EL scharfer Düsseldorfer Senf
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Salz

Eier trennen und Eigelb auffangen. Drei Eigelbe und Kölsch in eine Metallschüssel geben und über einem heißen, nicht kochenden Wasserbad mit einem Schneebesen kräftig aufschlagen, bis eine luftige, cremige und deutlich angedickte Masse entsteht. Schüssel vom Wasserbad nehmen und noch kurz weiterschlagen, damit die Zabaione nicht gerinnt. Senf unterrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Florian Wehrle

Couscous mit Kokos-Limetten-Sud, gefüllter Spitzpaprika und gerösteten Cashews

Zutaten für zwei Personen

Für den Couscous:

140 g Couscous
100 g Granatapfelkerne
180 ml Gemüsefond
6 Zweige Koriander
6 Zweige Minze
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond aufkochen und über den Couscous gießen. Abgedeckt 5–8 Minuten quellen lassen. Anschließend den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Koriander und Minze fein hacken. Granatapfelkerne und Kräuter vorsichtig unter den Couscous heben.

Für den Kokos-Limetten-Sud:

3–4 cm Ingwer
3 Limetten, Saft & Abrieb
250 ml Kokosmilch
2 EL Gemüsefond
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ingwer schälen und fein reiben. Limetten heiß abwaschen, von einer Limette die Schale fein abreiben und anschließend alle Limetten auspressen. Kokosmilch mit Ingwer und Limettenabrieb vorsichtig erhitzen, jedoch nicht kochen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und den Limettensaft nach und nach unterrühren. Bei Bedarf mit etwas Gemüsefond verdünnen.

Für die gefüllte Spitzpaprika:

2 Spitzpaprika
50 g getrocknete Tomaten
50 g Rosinen
½ Limette, Abrieb & Saft
100 g Fetakäse
1 EL Blütenhonig
3 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzpaprika waschen und längs halbieren. Kerne und weiße Trennwände entfernen. Paprikahälften mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und unter der Grillfunktion ca. 8–10 Minuten grillen, bis die Haut Blasen wirft und dunkel wird. Kurz abkühlen lassen, die Haut abziehen und die Paprikahälften beiseitelegen. Rosinen mit etwas heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend gut abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten und Petersilie fein hacken. Feta zerbröseln und mit Rosinen, getrockneten Tomaten, Petersilie, Honig und etwas Limettenabrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikahälften mit der Feta-Rosinen-Mischung füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 5–8 Minuten erwärmen, bis die Füllung leicht Farbe annimmt. Mit etwas Limettensaft beträufeln.

Für die gerösteten Cashews:

40 g ungesalzene Cashews
1 Prise Salz

Cashews in der Pfanne rösten und salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Corinna Clausert

Chili con carne mit Limetten-Schnittlauch-Dip und Pfannenbrot

Zutaten für zwei Personen

Für das Chili con carne:

400 g Rinderhackfleisch
 1 rote Paprika
 400 g passierte Tomaten
 250 g Kidneybohnen
 140 g Mais
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 rote Chilischoten
 200 ml Gemüsefond
 1 EL Chili-Öl
 2 EL Tomatenmark
 20 g dunkle Schokolade, 85 % Kakao
 1 TL Kreuzkümmel
 2 TL edelsüßes Paprikapulver
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 ½ TL Chiliflocken
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Chili-Öl in einem großen Topf erhitzen und das Hackfleisch kräftig anbraten. Salzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch pressen, beides zum Hackfleisch geben und glasig anbraten. Chilischote in feine Ringe schneiden und die Paprika würfeln. Beides mit dem Tomatenmark zum Fleisch geben und kurz mitrösten. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Chiliflocken und eine Prise Zucker hinzufügen und verrühren. Mit passierten Tomaten und Gemüsefond ablöschen, die Schokolade unterrühren und alles 10 Minuten köcheln lassen. Die abgetropften Kidneybohnen und Mais untermischen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss das Chili con carne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf für mehr Schärfe eine weitere Chilischote in Ringe schneiden und hinzufügen. Abschmecken und sofort servieren.

Für den Limetten-Schnittlauch-Dip:

½ Limette, Saft
 200 g Schmand
 1 Bund Schnittlauch
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Limettensaft auspressen und den Schnittlauch fein hacken. Schmand in eine Schüssel geben, Limettensaft, Schnittlauch, Salz und Zucker hinzufügen und alles verrühren.

Für das Pfannenbrot:

1 Knoblauchzehe
 100 g Naturjoghurt
 50 g Butter
 1 TL Olivenöl
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 150 g Mehl
 ½ TL Backpulver
 ½ TL Salz

Mehl, Backpulver und Salz mischen. Joghurt und Olivenöl dazugeben und alles zu einem weichen Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, nach und nach etwas Wasser hinzufügen. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend in zwei Stücke teilen und jeweils zu einem etwa 0,5–1 cm dicken Fladen formen.

Eine Pfanne mit etwas neutralem Öl auf mittlere bis hohe Hitze erhitzen. Fladen jeweils 2-3 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraune Stellen aufweisen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Knoblauch abziehen, hineinpressen und mit einer Prise Salz würzen. Knoblauchbutter auf die warmen Pfannenbrote pinseln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Werner Heim

Gebratenes Schweinekotelett mit Rosmarin-Kartoffelspalten, karamellisierten Karotten und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für das gebratene Schweinekotelett:

- 2 Schweinekoteletts, à ca. 200 g
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g kalte Butter
- 30 g Butterschmalz
- 50 ml Gemüsefond
- 2 Zweige Thymian
- 2–3 Salbeiblätter
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schweinekoteletts mit Küchenpapier trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne stark erhitzen und die Koteletts darin von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Knoblauchzehen leicht andrücken und mit Thymian und Salbei in die Pfanne geben. Hitze reduzieren und die Koteletts unter regelmäßigem Wenden und Begießen mit dem aromatisierten Butterschmalz kurz weiterbraten. Anschließend die Pfanne in den auf 150 °C reduzierten Backofen geben und die Koteletts je nach Dicke ca. 10-15 Minuten fertig garen, bis eine Kerntemperatur von 60-62 °C erreicht ist. Koteletts aus der Pfanne nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Den Bratsatz in der Pfanne mit Gemüsefond lösen und bei mittlerer Hitze kurz einkochen lassen. Thymian, Salbei und Knoblauch entfernen. Die kalte Butter in kleinen Würfeln nach und nach unter ständigem Schwenken oder Rühren einarbeiten, bis eine leicht gebundene, glänzende Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Koteletts vor dem Servieren mit der Sauce beträufeln.

Für die Rosmarin-Kartoffelspalten:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 EL getrockneter Rosmarin
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln gründlich waschen und je nach Größe längs in Spalten schneiden. Rosmarin von den Zweigen zupfen und fein hacken. Kartoffelspalten mit Olivenöl, frischem und getrocknetem Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze goldbraun und knusprig backen, dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden.

Für die karamellisierten Möhren:

- 300 g bunte Möhren mit Grün
- 20 g Butter
- 30 ml Sahne
- 1 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Möhren schälen oder gründlich abbürsten und das Grün bis auf einen kleinen Ansatz entfernen. Größere Möhren längs halbieren. Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Möhren dazugeben und rundherum anbraten. Sahne angießen und die Möhren darin kurz weiterköcheln lassen, bis eine leicht cremige Glasur entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Feldsalat mit Honig-Senf-**Dressing:**

100 g Feldsalat
1 TL Honig
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl
30 g Cashewkerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feldsalat gründlich verlesen, waschen und trocken schleudern.

Cashewkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und anschließend grob hacken.

Honig, Senf und Weißweinessig verrühren. Olivenöl unter ständigem Rühren langsam einarbeiten, bis ein homogenes Dressing entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat erst kurz vor dem Servieren mit dem Dressing vermengen und mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen.

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie
4 Halme Schnittlauch

Kräuter waschen und trocken wedeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.