

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Dezember 2025**
„Rezepte-Wichteln“ mit Björn Freitag



Julika Hudson kochte ihr eigenes Gericht

Seeteufel mit brauner Butter und zweierlei Blumenkohl

Zutaten für zwei Personen

Für den Seeteufel:

300g Seeteufel, filetiert, ohne Haut
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Scheiben
100 g Butter
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Butter in einen Topf geben und langsam braun werden lassen.

Seeteufelhaut abziehen, säubern, salzen und zur Seite stellen. Vor Gebrauch abtupfen. Seeteufel einer heißen Pfanne in Öl für 1-2 Minuten anbraten.

Knoblauch abziehen. Von der Zitrone vier Scheiben herunterschneiden. Dann Knoblauch und Zitronenscheiben zum Fisch geben und im vorgeheizten Ofen für 10 Minuten garen. Fisch mit brauner Butter servieren.

Für das Blumenkohlpuüre:

300 g Blumenkohl
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
100 ml Sahne
Butter, zum Braten
2 EL Hefeflocken
1 Prise gemahlener Koriander
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Schalotten abziehen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Blumenkohl zerkleinern, zufügen und mit Sahne ablöschen. Für 12-15 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann Hefeflocken dazugeben und alles fein pürieren. Mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell durch feines Sieb streichen.

Für die Blumenkohlröschen:

250 g Blumenkohlröschen
30 g geschälte Haselnüsse
30 g getrocknete Cranberrys
20 ml Olivenöl
4 TL gemahlener Kurkuma
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Olivenöl mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Blumenkohlröschen damit marinieren. In eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen. Ggf. Wasser oder Fond nach der Hälfte der Zeit angießen, ebenso Cranberrys zufügen.

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Seeteufel** aus folgenden Fanggebieten nur bedingt zu empfehlen (*Stand Oktober 2025*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d), Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangelinen
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundschleppnetze



Nico Roszykiewicz kochte sein eigenes Gericht

Ravioli mit Kürbis-Füllung, Gewürz-Nussbutter und gerösteten Kürbiskernen

Zutaten für zwei Personen

Für den Pastateig:

2 Eier, Größe M
1 TL Olivenöl
150 g Weizenmehl, Type 00
50 g Semola
1 Prise Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl auf die Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Mulde formen. Eier, Olivenöl und eine Prise Salz in die Mulde geben. Nach und nach das Mehl von den Seiten einarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Alternativ eine Küchenmaschine verwenden. Den Teig kräftig durchkneten, bis er elastisch ist. In Frischhaltefolie wickeln und 15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Für die Kürbis-Füllung:

200 g Hokkaido
1 kleine Schalotte
25 g Parmesan
30 g Ricotta
10 g Butter
1 TL flüssiger Honig
½ TL Zimt
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Hokkaido in dünne Streifen schneiden und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten rösten, bis er weich ist und leichte Röstaromen bekommt. Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schalottenwürfel glasig anschwitzen. Den gegarten Kürbis hinzufügen und mit etwas Honig karamellisieren. Parmesan reiben. Anschließend Kürbis, Ricotta und Parmesan pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Zimt, Muskat, Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Für die Gewürzbutter:

½ Orange, Abrieb
60 g Butter
1-2 Zweige Salbei
1 TL flüssiger Honig
1 Zimtstange
2 Nelken
1 Sternanis
Salzflocken, zum Würzen

Butter in einer kleinen Pfanne langsam erhitzen, bis sie nussig duftet und eine leicht goldbraune Farbe annimmt. Salbei, Zimtstange, Nelken und Sternanis hinzufügen und einige Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Zum Schluss mit Honig und Orangenzeste verfeinern, leicht salzen und durch ein Sieb abgießen, damit die Aromaten abgefangen werden.

- Für die Fertigstellung:** Den vorbereiteten Teig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz dünn ausrollen. Auf eine Teigbahn kleine Tupfer der Kürbisfüllung setzen, dabei genügend Abstand lassen. Die Ränder rund um die Füllung mit etwas Wasser bestreichen und eine zweite Teigbahn darüberlegen. Die Luft vorsichtig herausdrücken, die Ravioli andrücken und mit einem Ausstecher oder Messer ausformen. Auf ein bemehltes Tuch legen, bis alle fertig sind.
- Mehl, zum Auslegen
Salz, für das Kochwasser
- Die Ravioli in reichlich gesalzenem Wasser 3–4 Minuten kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und sofort in der warmen Gewürzbutterschwänke.
- Für die Garnitur:** Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan hobeln. Zum Anrichten die Ravioli auf Teller setzen, mit der aromatisierten Butter beträufeln und mit gerösteten Kürbiskernen und gehobeltem Parmesan garnieren.
- 20 g Parmesan
4 EL Kürbiskerne



Björn Wendt kochte das Gericht von Teresa Kippelt

Kabeljaufilet mit Kräuter-Nuss-Kruste, Petersilienwurzelcreme und Apfel-Chutney

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

- 2 Kabeljaufilets ohne Haut à 150 g
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ¼ Zitrone, Abrieb
- 40 g Butter
- 40 g geschälte Haselnüsse
- 20 g Walnüsse
- 20 g Panko
- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Walnüsse und Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Haselnüsse, Walnüsse, Panko, abgezogene Knoblauchzehe, Petersilie, Zitronenschale und Butter in einem Mixer oder Zerkleinerer zu einer groben Paste verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kabeljaufilets trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern.

In eine gebutterte Auflaufform legen. Die Kräuter-Nuss-Masse gleichmäßig auf den Filets verteilen und leicht andrücken. Im Ofen ca. 12 Minuten garen, bis der Fisch glasig ist und die Kruste goldbraun.

Für die Petersilienwurzelcreme:

- 250 g Petersilienwurzel
- 100 g mehligkochende Kartoffeln
- 30 g Butter
- 100 ml Sahne
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilienwurzel und Kartoffel schälen und in ca. 2 cm Würfel schneiden. In leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten weichkochen, abgießen, kurz ausdampfen lassen. Mit Sahne und Butter mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für das Apfel-Chutney:

- 1 säuerlicher Apfel, zum Beispiel Boskoop
- 1 kleine Schalotte
- 30 ml Apfelessig
- 50 ml Apfelsaft
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 Prise Zimt
- 1-2 TL Zucker
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln, Apfel schälen, entkernen und klein würfeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotte glasig anschwitzen. Apfelwürfel und Zucker zugeben, leicht karamellisieren lassen. Mit Apfelessig ablöschen, Apfelsaft zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Bei kleiner Hitze ca. 10–15 Minuten einkochen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Nach Bedarf abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (Stand Oktober 2025):

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



Teresa Kippelt kochte das Gericht von Björn Wendt

Rehrücken mit Preiselbeerkompott, karamellisierter Birne und Herzoginkartoffeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Rehrücken:

1 ausgelöster Rehrücken, ca. 300-400 g
1 EL Preiselbeeren, aus dem Glas
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
2 Gewürznelken
½ Zimtstange
5 Wacholderbeeren
5 schwarze Pfefferkörner
5 Pimentkörner
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch ggf. parieren. Gewürze in einen Mörser geben und fein mörsern. Gewürze zusammen mit den Preiselbeeren und dem Fleisch in einen Gefrierbeutel geben und darin 15-20 Minuten marinieren. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Gewürze entfernen, das Fleisch salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und beide Rückenstränge bei starker Hitze von jeder Seite in 1–2 Minuten braun anbraten. Fleisch fest in Alufolie wickeln und sofort in den Backofen (Mitte) auf einem Rost legen und in ca. 12 Minuten rosa garen. Nach ca. 6 Minuten einmal wenden. Das Fleisch herausnehmen und aufschneiden.

Für das Preiselbeerkompott:

200 g TK-Preiselbeeren, aufgetaut
100 g Zucker
Speisestärke, zum Abbinden

Preiselbeeren mit dem Zucker vermengen und in einem Topf aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren, das Ganze 10-15 Minuten köcheln lassen. Gelierprobe machen und ggf. mit Stärke abbinden.

Für die karamellisierten Birnen:

2 Williams Christ Birnen
1 EL Butter
50 ml Orangenlikör
1 TL Zucker

Birnen waschen, schälen, halbieren und Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher entfernen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Birnen darin offen bei schwacher Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Zucker über die Birnen streuen, hell karamellisieren und mit Orangenlikör ablöschen.

Für die Herzoginkartoffeln:

350 g mehligkochende Kartoffeln
2 Eier
Butter, zum Einfetten
3 EL Sahne
1 TL Salz
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Temperatur des Backofens auf 200 Grad erhöhen.

Kartoffeln schälen, waschen, kleinschneiden und mit 1 TL Salz bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. Kartoffeln abgießen und durch die Presse drücken oder fein zerstampfen. Eier trennen, Eigelb auffangen, Eiweiß anderweitig verwenden. Die heiße Masse mit einem Eigelb mischen, salzen und pfeffern.

Ein Blech mit Butter fetten. Kartoffelmasse in den Spritzbeutel füllen und 4–5 cm hohe Rosetten auf das Blech spritzen. Abkühlen lassen.

Übriges Eigelb mit der Sahne verrühren und über die Herzoginkartoffeln träufeln. Im heißen Ofen (Mitte) 10–15 Minuten garen, bis die Kartoffelrosetten leicht gebräunt sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.