

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Februar 2026** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Volker Ring

Kalbsgeschnetzeltes mit Kartoffelrösti und fruchtigem Wildkräutersalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Geschnetzelte vom Kalb:

150 g Filetspitzen vom Kalb
 ½ rote Paprika
 2 Cornichons
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 30 g Sahne
 20 g Butter
 20 ml Rotwein
 200 g Rinderfond
 ½ TL Dijonsenf
 2 Stängel glatte Petersilie
 1 TL edelsüß Paprikapulver
 1 TL Currypulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Filetspitzen in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Schalotten abziehen. Knoblauch hacken. Schalotten und Cornichons in feine Julienne schneiden. Paprika schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Filetstreifen darin scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseitestellen. Im Bratensatz Schalotten und Knoblauch glasig dünsten, anschließend Cornichons und Paprikastreifen kurz mit anschwitzen. Großzügig Paprika- und Currypulver darüberstreuen und alles mit Rotwein ablöschen. Die Sauce mit Rinderfond auffüllen, Senf und Sahne einrühren und sämig aufkochen lassen. Zum Schluss die Petersilie hacken. Petersilie und die Filetstreifen dazugeben und kurz erhitzen.

Für die Kartoffelrösti:

300 g große festkochende Kartoffeln
 Butter, zum Anbraten
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, grob raspeln und die Flüssigkeit in einem Geschirrtuch gut ausdrücken. Raspeln mit ½ TL Muskat, Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne die Kartoffelraspeln locker verteilen und zu einem großen Rösti zusammenschieben. Bei mittlerer Hitze ca. 5–7 Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun und knusprig ist. Rösti vorsichtig wenden (z. B. mit einem großen Teller) und die andere Seite ebenfalls goldbraun braten. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

Für den fruchten Wildkräutersalat:

80 g Wildkräuter
 150 g rote, kernlose Weintrauben
 ½ Zitrone, Saft
 30 g Walnusskerne
 1 TL Honig
 50 ml Gemüsefond
 3 TL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräutersalat waschen und trockenschleudern.

Weintrauben halbieren, Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne leicht anrösten. Gemüsefond, 2 TL Zitronensaft und Olivenöl zu einem Dressing anrühren. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat mischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marie Hellberg

Gebratener Lachs mit weißen Bohnen "Cacio e Pepe", Lauchstroh und Estragon-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für den gebratenen Lachs:

2 Lachsfilets, mit Haut
Olivenöl, zum Anbraten
½ TL Togarashi-Gewürz
Salz, aus der Mühle

Für die weißen Bohne:

1 Dose weiße Riesenbohnen + 65 ml
Bohnenwasser aus der Dose
½ Zitrone, Saft
65 g Pecorino
2 EL Butter
2 g schwarzer Pfeffer

Für das Lauchstroh:

1 Stange Lauch
Hitzebeständiges, raffiniertes Olivenöl
zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Für das Estragonöl:

1 Bund Estragon
200 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

½ Zitrone, Abrieb
½ TL Salzflocken

Das Lachsfilet einsalzen und mit Olivenöl sowie Togarashi-Gewürz marinieren. Lachsfilet in Olivenöl von allen Seiten anbraten.

Bohnenwasser leicht erhitzen. Pecorino fein reiben. Beides mit dem Stabmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Pfeffer in einer Pfanne kurz erhitzen, um das Aroma zu intensivieren, und anschließend zur Bohnenwasser-Pecorino-Mischung geben. Butter dazu geben. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Lauch gründlich waschen und trocken tupfen. Der Länge nach halbieren und in ca. 1-2 mm feine Streifen schneiden. Lauchstreifen auf Küchenpapier oder einem sauberen Tuch ausbreiten und möglichst gut trocknen lassen. Öl in einem Topf auf ca. 110 Grad erhitzen. Lauchstreifen portionsweise hineingeben und ca. 30–60 Sekunden frittieren, bis sie goldgelb und knusprig sind. Sofort mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Lauchstroh auskühlen lassen.

Öl, Salz und Estragon auf 80 Grad erhitzen. Anschließend fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

Schale der Zitrone abreiben. Gericht vor dem Servieren mit Zitronenabrieb und Salz bestreuen.

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 gorboscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Tim Frömel

Hüftsteak mit Chimichurri, Maispüree mit karamellisiertem Mais, Bratpaprika und Panko-Röstzwiebelringen

Zutaten für zwei Personen

Für das Hüftsteak:

2 Rinder-Hüftsteaks
2 Knoblauchzehen
50 g Butterschmalz
1 EL Butter
2-3 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle

Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen und von beiden Seiten großzügig salzen. Butterschmalz in einer Edelstahlpfanne bei hoher Hitze erhitzen. Steaks darin jeweils 3 Minuten pro Seite für medium rare braten, dabei alle 60 Sekunden wenden, ohne das Fleisch zu drücken. Knoblauchzehen andrücken. Nach 4 Minuten Knoblauchzehen mitsamt Schale, Thymian und Butter in die Pfanne geben. Die Steaks fortlaufend mit dem aromatisierten Bratenfett übergießen, bis sie die gewünschte Garstufe erreicht haben. Hüftsteaks längs gegen die Faser tranchieren und auf dem Teller platzieren.

Für das Chimichurri:

3 Knoblauchzehen
1 EL Weißweinessig
6 EL Olivenöl
1 Bund krause Petersilie
½ TL getrocknete Chiliflocken
2 TL getrockneter Oregano
1 TL geräuchertes Paprikapulver
3 TL getrocknete, milde Paprikaflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Knoblauch und Petersilie fein hacken und in einer Schüssel mit Chiliflocken, Oregano, Paprikapulver und Paprikaflocken vermengen. Weißweinessig und Olivenöl hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz zusätzliches Olivenöl unterrühren. Chimichurri auf dem Fleisch anrichten.

Für das Maispüree mit karamellisiertem Mais:

285 g Mais, aus der Dose
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
100 ml Sahne, 15 % Fett
1 EL Butter
½ TL getrocknete Chiliflocken
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, grob hacken und in der Butter mit Chiliflocken in einem Topf glasig anschwitzen. Mais abtropfen lassen, ca. 2-3 EL Maiskörner beiseitestellen und den Rest mit in den Topf geben. Mit der Sahne ablöschen, sodass der Mais größtenteils bedeckt ist. Ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Deckel köcheln lassen. Anschließend die Mischung in einem hohen Gefäß pürieren, dabei überschüssige Sahne zurückhalten. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Für den karamellisierten Mais:

2-3 EL Maiskörner, von oben
2 TL Butter
1 TL brauner Zucker

Butter im Topf aufschäumen lassen, dabei die Butter ständig schwenken, bis ein nussiger Geruch wahrgenommen wird. Dann die Maiskörner und den Zucker hinzufügen und diese in der Butter karamellisieren.

Für die Bratpaprika:

200 g Pimientos de Padrón
2 EL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Garnieren

Pimientos de Padrón waschen und in einer Pfanne in Olivenöl auf mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten, sodass die Haut der Paprika Blasen schlägt. Zum Garnieren die Bratpaprika mit Fleur de Sel bestreuen.

Für die Panko-Röstzwiebelringe: Zwiebeln abziehen und längs in Ringe schneiden. Aus Reismehl, verquirlten Ei und Panko eine Panierstraße anrichten. Zwiebelringe zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und mit Panko panieren. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, sodass die Zwiebelringe ausreichend bedeckt sind. Zwiebelringe im heißen Fett goldbraun frittieren und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

2 mittelgroße Zwiebeln
1 Ei
100 g Reismehl
100 g Panko
Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren

Für die Garnitur: Fleisch mit Pfefferbeeren bestreuen.
1 EL rosa Pfefferbeeren

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thorsten Mandt

Himmel un Ääd: Gebratene Blutwurst mit Kartoffelpüree und Apfel-Birnen-Chutney

Zutaten für zwei Personen

Für die gebratene Blutwurst:

400 g Kölner Blutwurst/Flönz
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Mehl, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Blutwurst pellen und je nach Geschmack längst oder in Scheiben aufschneiden und in Mehl wenden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Blutwurst darin rundum knusprig braten.

Für das Kartoffelpüree:

50 g mageren Speck
2 große, mehligkochende Kartoffeln
1 große Gemüsezwiebel
150 g Butter
100 ml Vollmilch
8 Stängel glatte Petersilie
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen.

Milch leicht erwärmen. Speckwürfel in etwas Öl knusprig braten und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Die gegarten Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Etwa 50 ml Milch und die Butter hinzufügen und alles gut vermengen. Für eine besonders feine Konsistenz das Püree durch ein Sieb streichen. Zum Schluss Speck und Petersilie unterheben und das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für das Apfel-Birnen-Chutney:

1 säuerlicher Apfel
1 grüne Birne
½ Zitrone, Abrieb
½ rote Chilischote
½ Schalotte
25 ml trockener Weißwein
25 ml Apfelessig
ca. 1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle

Äpfel und Birnen waschen, schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Schalotte abziehen und klein würfeln. Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Je nach gewünschter Schärfe Kerne entfernen. Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren lassen und dann Schalotte und Chilischote darin andünsten. Äpfel und Birnen untermischen und mit Weißwein und Apfelessig ablöschen. Mit Salz abschmecken, Zitronenabrieb dazugeben und einkochen, bis es sämig ist.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Katharina Artkamp

Orzo-Pfanne "Cheeseburger-Style" mit Bacon-Topping und Rotkohl-Orangen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Orzopfanne:

200 g Rinderhackfleisch
 150 g Orzo-Nudeln
 250 g passierte Tomaten
 3 getrocknete Tomaten in Öl
 2 Gewürzgurken
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Zwiebel
 20 g Frischkäse
 20 g Emmentaler
 30 g Cheddar
 250 ml Gemüsefond
 25 g Tomatenketchup
 1 EL mittelscharfer Senf
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 1 Prise gemahlener Oregano
 1 Prise gemahlener Thymian
 1 Prise gemahlener Majoran
 1 Prise gemahlener Basilikum
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Bacon-Topping:

5 Scheiben Bacon

Für den Rotkohl-Orangen-Salat:

100 g Rotkohl
 1 Orange, Filets & Abrieb
 2-3 EL Walnuskerne
 10 ml Weißweinessig
 1 TL dunkler Balsamicoessig
 20 ml Sonnenblumenöl
 1 Prise Vanillezucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Garnitur:

1 Gewürzgurke
 1 getrocknete Tomaten in Öl

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz anschwitzen. Rinderhackfleisch hinzufügen und kräftig anbraten, bis es krümelig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Passierte Tomaten, Ketchup, Senf und den Fond dazugeben und gut verrühren. Orzo-Nudeln einstreuen, den Deckel auflegen und alles bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch gelegentlich umrühren. Gewürzgurken und getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden. Emmentaler und Cheddar grob reiben. Nach der Garzeit der Nudeln die Gewürzgurken und die getrockneten Tomaten unterheben. Anschließend Frischkäse, Emmentaler und Cheddar hinzufügen, alles gut vermengen und den Käse schmelzen lassen. Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bacon in einer Pfanne kross braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und zerkleinern.

Essig, Öl, Balsamico und Pfeffer vermischen. Rotkohl in feine Streifen schneiden und mit dem Dressing verrühren. 1 TL Salz und Vanillezucker hinzugeben und den Salat 5 Minuten ziehen lassen.

Orange filetieren und die Filets hinzugeben. Restlichen Saft über dem Salat auspressen. Walnüsse hacken und unter den Salat heben.

Gurke und Tomate klein schneiden und das Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.