

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Januar 2026** ▪  
**Tagesmotto „Katerfrühstück“ mit Johann Lafer**



**Meta Hildebrand**

**Pochiertes Ei im Blätterteig-Sandwich mit Süßkartoffel-Mandelstampf und Erbsen-Vinaigrette**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Pochiertes Ei:**

100 ml weißen Kräuternessig  
2 Eier, Größe M-L

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

1 Liter Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und einen Schuss Essig hinzufügen. Ein Ei vorsichtig in eine kleine Schüssel aufschlagen. Das siedende Wasser mit einem Kochlöffel zu einem Wirbel drehen und das Ei vorsichtig hineingleiten lassen. Den Wirbel abstoppen und das Ei 3-4 Minuten garen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen. Mit dem zweiten Ei wiederholen.

**Für das Blätterteig-Sandwich:**

1 rechteckiger Blätterteig, gefroren  
3 EL Milch

Blätterteig ausrollen und je nach gewünschter Größe runde Taler ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Milch bepinseln und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa 10-15 Minuten goldbraun backen.

**Für den Süßkartoffel-Mandelstampf:**

500 g Süßkartoffeln  
1 EL Butter  
40 g gehobelte, geröstete Mandeln  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser weichkochen, anschließend abgießen und im Topf stampfen. Die gehobelten Mandeln hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Butter unterrühren.

**Für die Erbsen-Vinaigrette:**

40 g gefrorene Erbsen  
1 kleine Schalotte  
2 EL weißen Balsamico  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die gefrorenen Erbsen grob hacken und zusammen mit den Schalotten in eine Schüssel geben. Olivenöl und weißen Balsamico hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen.

Den Süßkartoffel-Mandelstampf auf einem der Blätterteig-Taler verteilen, mit einigen gehobelten Mandeln und der Erbsen-Vinaigrette garnieren. Das pochierte Ei darauf setzen, mit einem zweiten Blätterteig-Taler abdecken und genießen.



Tarik Rose

## Gelbflossenmakrele mit gebranntem Lauch-Dashi und Lauch-Öl, eingelegtem weißen Rettich, Shiitake und Spinat

Zutaten für zwei Personen

### Für die Gelbflossenmakrele:

120 g küchenfertige Filets von Gelbflossenmakrele, ohne Haut  
2 EL Butter  
30 ml Reisessig  
2 TL helle Misopaste  
1 TL Zucker + 1 Prise Zucker  
½ TL Salz + 1 Prise Salz  
5–6 Eiswürfel

Den Fisch zuerst mit einer Prise Salz und Zucker würzen. In ein Tuch eingewickelt idealerweise 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Danach den Fisch in 30 ml Reisessig, etwa 30 ml Wasser, ½ TL Salz, 1 TL Zucker und Eiswürfeln 2-3 Minuten ziehen lassen. Den Fisch gut abtropfen und zur Seite stellen.

Butter in einem kleinen Topf bräunen und kurz abkühlen lassen. Braune Butter und Misopaste miteinander verrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Nun den Fisch damit dünn einstreichen. Dann das Fischfilet kurz räuchern und kurz mit dem Bunsenbrenner abflammen.

### Für den Dashi-Sud:

3-4 Stücke Kombu-Alge  
1 Handvoll Katsuobushi

Kombu-Alge in 500 ml kaltem Wasser einweichen und anschließend in dem Wasser erhitzen. Das Wasser sollte nicht kochen. 10-15 Minuten ziehen lassen und anschließend passieren. Fond mit den Katsuobushi erhitzen und ebenfalls ziehen lassen. Dann passieren.

### Für den Lauch-Dashi:

1 Stange Lauch  
5-6 Shiitake  
1 Knoblauchzehe  
Dashi, von oben  
2-3 EL weiße Sojasauce  
1 Spritzer Reisessig  
1 Spritzer Mirin  
½ TL Stärke  
1 Kaffirlimettenblatt

Lauch und Knoblauch auf dem Grill oder im Ofen bei hoher Temperatur rösten, bis beides deutlich Farbe annimmt. Etwas Lauch für das Öl beiseitelegen. Restlichen Lauch und Knoblauch mit dem vorbereiteten Dashi-Sud (siehe oben), Shiitake, Kaffirlimettenblatt, weißer Sojasauce, Reisessig und Mirin in einen Topf geben. Alles kurz aufkochen, dann bei mittlerer Hitze leicht einkochen lassen. Zum Schluss die Brühe vorsichtig mit der angerührten Stärke minimal abbinden, sodass eine sämige Konsistenz entsteht.

### Für das gebrannte Lauchöl:

Gerösteter Lauch, von oben  
500 ml neutrales Pflanzenöl  
1 Prise Salz

Das Grün des Lauchs und ein kleines weißes Stück Lauch bei 65 Grad für 5 Minuten mixen. Durch ein Sieb passieren. Mit Salz abschmecken.

### Für den eingelegten Rettich:

½ weißer Rettich  
1 EL Butter  
1 EL Soju

Rettich schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Butter in einem kleinen Topf bräunen und kurz abkühlen lassen. Braune Butter mit Soju vermengen. Den weißen Rettich ca. 10 Minuten abgedeckt in der Marinade ziehen lassen (idealerweise im Vakuum).

### Für die Shiitake:

Ca. 10 kleine Shiitake  
1 Schuss weiße Sojasauce  
1 Spritzer Reisessig  
1 Schuss Mirin  
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten  
1 TL weißen Sesam

Shiitake kurz in etwas Öl anbraten, dann mit Sojasauce, Mirin, Reisessig und Sesam marinieren.

**Für den Spinat:** Spinat nur kurz mit den Shiitake erwärmen, damit er nicht zu weich wird.  
20 g Spinat

Zum Anrichten den Rettich in einen tiefen Teller geben. Pilze und Spinat dazugeben. Den Fisch dünn aufschneiden und auf den Rettich legen. Brühe angießen. Braune Butter und gebranntes Lauchöl dazugeben.



Sollten Sie **Makrele** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf die chilenische Bastardmakrele zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Dezember 2025*):

- 1. Wahl: Südostpazifik FAO 87: Chilenische Bastardmakrele (*Trachurus murphyi*) (Umschließungsnetze (Ringwaden))



**Marco Müller**

## **BBQ-Burger mit geröstetem Mark, Honig-Balsamico-Zwiebeln und spicy Guacamole**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Burgerpatty:**

200 g Rinderrücken, maximal marmoriertes Rindfleisch vom Rücken, ohne Sehnen  
Salz, aus der Mühle

Das Fleisch von Hand in feine Würfel schneiden und leicht salzen, um eine Oxidation zu verhindern. Anschließend mithilfe eines Ringes in die gewünschte Form pressen. Vor dem Grillen kurz in den Froster geben, damit das Fleisch beim Braten schön rosa bleibt und nicht zu schnell durchgart.

### **Für das geröstete Mark:**

1 längs gesägter Markknochen  
1 Knoblauchzehe  
1 Flasche IPA Bier  
1 Zweig Thymian  
Salz, aus der Mühle

Zur Intensivierung des Rindgeschmacks den Markknochen salzen, mit abgezogenem Knoblauch einreiben und zusammen mit einem Zweig Thymian in den Ofen geben. Bier aufkochen und sobald das Mark geschmolzen ist, aus dem Knochen lösen und je nach Konsistenz mit einem Schuss Bier verfeinern. Das Mark anschließend gleichmäßig auf die Buns streichen.

### **Für die Guacamole:**

1 Avocado  
1 Limette, Saft & Schale  
1 EL grüne Chilisauce  
2 TL weiße Misopaste  
1 EL Gewürzgurkenwasser  
3 EL Olivenöl  
2 Msp. Kreuzkümmel  
Salz, aus der Mühle

Fruchtfleisch der Avocado in eine Schüssel geben und mit Salz, Kreuzkümmel, Limettensaft, Limettenschale, Gewürzgurkenwasser, Misopaste, Chilisauce sowie Olivenöl vermengen. Die Masse glattrühren und gleichmäßig auf die Buns streichen.

### **Für die Honig-Balsamico-Zwiebeln:**

1 rote Zwiebel  
150 ml weißer Balsamico  
1 TL Honig

Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden und in kochendem weißen Balsamico mit Honig kurz aufkochen. Danach schnell vom Herd nehmen und ziehen lassen. Jeweils 4-5 Ringe auf dem Burger anrichten.

### **Zur Fertigstellung:**

2 mittelgroße Burger-Buns  
1 reife Fleischtomate  
1 Kopf Romanasalat  
2 TL Röstzwiebel  
2 TL BBQ-Sauce  
1 Zweig Koriander

Buns ohne Fett in einer heißen Pfanne rösten, bis sie Farbe annehmen. Anschließend Romana-Salatblätter darauflegen. Darauf dünne Scheiben Fleischtomaten legen und etwas gehackten Koriander darüberstreuen. Mit Röstzwiebeln bestreuen. Das Burgerfleisch zum Schluss extrem heiß und nur kurz grillen, sodass es zart rosa bleibt, und dünn mit BBQ-Sauce bestreichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und Servieren.



**Robin Pietsch**

## **Der letzte T(r)opfen: Topfenknödel mit Quittenkompott, Honig-Joghurt-Espuma und Mandelcrunch**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Topfenknödel:**

½ Zitrone, Abrieb  
200 g Quark, 20 % Fett  
2 Eier, Größe M  
25 g Butter  
4 Spekulatiuskekse  
80 g Panko + Panko zum Wälzen  
½ Vanilleschote  
½ TL gemahlener Zimt  
2 EL Zucker  
1 Prise Salz

Den Quark in einem Tuch leicht ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Vanillemark herauskratzen. Butter zerlassen. Eier trennen und Eigelbe auffangen. Butter mit zwei Eigelben, 1 EL Zucker, Zitronenabrieb, Vanillemark, Salz und Panko zu einer geschmeidigen Masse vermengen. 5–10 Minuten ruhen lassen. Mit feuchten Händen kleine Knödel (ca. 3 cm Ø) formen. In leicht siedendem Salzwasser 10–12 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Spekulatiuskekse zerbröseln und mit etwas Panko, Zimt und Zucker vermengen. Die Knödel in der Panko-Zimt-Spekulatus-Mischung kurz rundum wälzen.

### **Für das Quittenkompott:**

1 große Quitte, ca. 250 g  
½ Zitrone, Saft  
½ TL Butter  
1 EL Honig  
25 ml naturtrüber Apfelsaft  
1 kleines Stück Zimtstange  
1 Prise gemahlener Zimt

Quitte schälen, entkernen und fein Würfeln. Butter und Honig in einem Topf leicht karamellisieren. Quittenwürfel zugeben und kurz anschwitzen. Mit Apfelsaft und ½ TL Zitronensaft ablöschen, Zimt zugeben. Zugedeckt 10–12 Minuten weich schmoren, bis die Quitte glasig und leicht kompottartig ist. Zimtstange entfernen und abschmecken.

### **Für das Honig-Joghurt-Espuma:**

150 g griechischer Joghurt, 10 % Fett  
1 EL Milch  
1 EL flüssiger Honig  
½ TL Vanilleschote  
1 Prise Meersalz

Vanillemark herauskratzen. Alle Zutaten glattrühren und durch ein feines Sieb passieren. In einen Espuma-Siphon füllen, eine Sahnekapsel einsetzen. Mindestens 10 Minuten kaltstellen. Alternativ leicht aufgeschlagene Sahne unterheben, um Volumen zu erzeugen.

### **Für den Mandelcrunch:**

1 TL Butter  
20 g gehackte Mandeln  
1 TL Rohrzucker  
1 Prise Fleur de Sel

Mandeln, Zucker und Butter in einer Pfanne goldbraun rösten. Mit Fleur de Sel abschmecken, auf Backpapier auskühlen lassen und grob zerbröseln.

### **Für die Garnitur:**

½ Zitrone, Abrieb  
1 EL Honig  
4 Zweige Zitronenmelisse

Zitronenabrieb, Honig und Zitronenmelisse für die Garnitur verwenden.

Quittenkompott warm oder lauwarm als Basis auf den Teller geben. Knödel daraufsetzen. Honig-Joghurt-Espuma locker auf den Teller spritzen. Mandelcrunch obenauf streuen. Mit Zitronenmelisse, etwas Zitronenabrieb und etwas Honig garniert servieren.



Johann Lafer

## Erfrischender Gurken-Zitronen-Ingwer-Mocktail mit Basilikum

Zutaten für zwei Personen

### Für den Mocktail:

2 Gurken  
50 g Ingwer  
1 Zitrone, Frucht  
2 Limetten, Frucht  
40 g Honig  
1 Bund Basilikum  
100 g brauner Zucker

100 ml Wasser, Zucker und Honig in einen Topf geben und für 3 Minuten aufkochen. Anschließend vollständig abkühlen lassen. Limetten und Zitrone schälen. Ingwer ebenfalls schälen. Obst, Gemüse und Basilikum in einen Slow Juicer geben und den Saft auffangen. Saft mit dem Zucker-Sud abschmecken.

### Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum  
Eiswürfel

Den Saft in ein Glas mit Eiswürfeln geben und mit Basilikum garnieren.