

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. März 2026** ▪
Leibgericht mit Zora Klipp



Kezaya Kaba

Hamsi: Knusprige Sardellen mit Polenta, Pak Choi, Paprika, Zitronenbutter und Ayran

Zutaten für zwei Personen

Für die Sardellen (Hamsi):

240 g Sardellen, ohne Kopf und Darm
 ½ Zitrone, Scheiben
 2 Eier
 Neutrales Öl, zum Anbraten
 40 g Maismehl
 80 g Panko
 Zitronenpfeffer, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Die Sardellen sehr gründlich trocken tupfen und mit einer Frischhaltefolie abdecken. Sanft flach drücken und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen.

Eine Panierstraße aus Maismehl, verquirlten Eiern und Panko bereitstellen. Sardellen erst in Mehl, dann durch das Ei ziehen und schließlich in Panko wälzen. Panko gut andrücken.

Das Öl auf mittlere Hitze in einer Pfanne warm werden lassen. Die panierten Sardellen etwa 1 Minuten pro Seite goldbraun braten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Zitrone in Scheiben schneiden und mit den Sardellen servieren.

Für die Polenta:

600 ml Maisgrieß
 25 g Butter
 2 Zweige Rosmarin
 Salz, aus der Mühle

600 ml Wasser mit Rosmarin in einem Topf aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Wasser salzen und die Hitze reduzieren. Maisgrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen. 10-12 Minuten sanft rühren und die Butter unterheben. Die Konsistenz prüfen und ggf. heißes Wasser einrühren.

Für Pak Choi und Paprika:

350 g Pak Choi
 100 g rote Spitzpaprika
 ½ TL Honig
 20 ml neutrales Öl
 1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
 1 Msp. Kreuzkümmel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pak Choi putzen, auf die gewünschte Größe klein schneiden oder die feinen, grünen Blätter nach innen stülpen, damit diese nicht zu schnell durchgaren. Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und ebenso klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse pro Seite etwa 1-2 Minuten scharf anbraten. Mit Honig, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zitronenbutter:

1 Zitrone, Abrieb & Saft
 40 g Butter
 1 Prise Salz

Butter bei niedriger Hitze schmelzen und circa 3 g Zitronenabrieb und einen Spritzer Zitronensaft einrühren. Anschließend salzen und warmhalten.

Für den Ayran:

200 g Joghurt, säuerlich aus dem türkischen Supermarkt, 3,5 % Fett
 ½ TL Salz

Joghurt mit 200 ml kaltem Wasser und Salz in einem hohen Gefäß mischen und mit einem Schneebesen glatt und leicht schaumig rühren. Möglichst kalt servieren.

Für die Garnitur:

- 1 Zweig glatte Petersilie
- 1 Zweig Dill
- 1 TL Pinienkerne

Kräuter zupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die cremige Polenta mittig auf vorgewärmte Teller ausstreichen. Die knusprigen Hamsi darauf leicht versetzt anrichten. Pak Choi und Paprika daneben platzieren und die Zitronenbutter leicht drüber träufeln. Ayran daneben in einem Gefäß stellen. Mit Kräutern und Pinienkernen garniert servieren.



Laut WWF sind **Sardellen (Anchovis)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Februar 2026*):

- **1. Wahl** Nordostatlantik FAO 27: Biskaya (ICES 8) // Mittelmeer FAO 37: Nordspanien (GSA 6), Löwengolf (GSA 7), Ligurische Meer (GSA 9), Ägäis (GSA 22), Schwarzes Meer (GSA 29)
Pelagische Schleppnetze, Umschließungsnetze (Ringwaden)
- **2. Wahl:** Östlicher Mittelatlantik FAO 34: Marokko, Mauretanien // Mittelmeer FAO 37: Balearen (GSA 5), Nördliche Adria (GSA 17)
Umschließungsnetze (Ringwaden)



Marcel Höflich

Tagliatelle mit Tomatensauce, Basilikum-Öl und Parmesan-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für die Tagliatelle:

6 Eier, Größe M
1 EL Olivenöl
250 g Weizenmehl, Type 00
1 TL Salz + 2 EL Salz

Den Backofen bei 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen, auf der Arbeitsfläche anhäufen und in der Mitte eine Mulde formen. Zwei Eier und vier Eigelb verquirlen, das Olivenöl unterrühren und die Mischung in die Mulde geben. Von der Mitte aus nach und nach Mehl einarbeiten und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Sollte der Teig zu fest oder bröselig sein, esslöffelweise etwas Olivenöl hinzufügen. Teig zu einer Kugel formen, fest in Frischhaltefolie wickeln und solange wie möglich im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend den Teig portionsweise mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und mit dem entsprechenden Aufsatz oder per Hand zu Tagliatelle schneiden.

Pasta in reichlich kochendem Wasser mit 2 EL Salz etwa 3 Minuten al dente garen. Abgießen, direkt zur Sauce geben und gut schwenken.

Für die Tomatensauce:

700 g San-Marzano-Tomaten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 Sardellen
1 EL Tomatenmark
50 ml trockener Weißwein
Olivenöl, zum Beträufeln + Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und parallel eine Schüssel mit Eiswasser vorbereiten. Tomaten kreuzweise einschneiden, für etwa 20 Sekunden in das kochende, gesalzene Wasser geben, anschließend sofort im Eiswasser abschrecken. Tomaten häuten, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Einige Minuten ziehen lassen, dann überschüssige Flüssigkeit abgießen. Tomatenstücke auf ein Backblech geben, großzügig mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten rösten, bis sie deutlich Farbe annehmen – je stärker die Röstaromen, desto intensiver der Geschmack. Schalotte abziehen und fein würfeln. In etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomatenmark hinzufügen und kräftig anrösten. Knoblauch abziehen, fein hacken, zusammen mit den Sardellen zugeben und kurz mitrösten, bis sie sich auflösen. Mit dem Weißwein ablöschen und fast vollständig reduzieren lassen. Die gerösteten Tomaten zur Sauce geben und alles etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen. Anschließend fein pürieren und je nach gewünschter Konsistenz etwas Pastawasser unterrühren. Mit Salz abschmecken. Die gegarte Pasta direkt zur Sauce geben, gut vermengen und kurz ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.

Für das Basilikum-Öl:

20 g Basilikum
80 ml Rapsöl
1 EL Olivenöl

Basilikumblätter 10 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, anschließend sofort in Eiswasser abschrecken. Gut ausdrücken und mit Rapsöl und Olivenöl sehr fein mixen. Öl durch ein feines Tuch oder Passiertuch abseihen.

Für den Parmesan-Crunch:

40 g Parmesan

Parmesan fein reiben und gleichmäßig in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Sobald der Käse goldgelb ist, die Pfanne vom Herd ziehen und vollständig auskühlen lassen. Den ausgehärteten Käse in grobe Stücke brechen.

Pasta in tiefen Tellern aufgedreht servieren. Mit Öl beträufeln und Parmesan-Crunch darauf geben.



Jacqueline Glasmeyer

Hähnchenleber mit Kartoffelstampf, Schmorzwiebeln, karamellisierten Apfelringen und Apfelkompott

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchenleber:

250 g küchenfertige Hähnchenleber
2 EL Butter
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
1 EL Mehl
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Leber ggf. parieren, trocken tupfen und mit Mehl bestäuben. Butter und Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Leber 3-4 Minuten pro Seite anbraten. Thymian zum Aromatisieren zur Hähnchenleber in die Pfanne geben. Vor dem Servieren salzen und pfeffern.

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehligkochende Kartoffeln
100 g Knollensellerie
40 g Butter
80 ml Milch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln und Knollensellerie schälen und in Salzwasser etwa 20–25 Minuten weich kochen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen. Anschließend mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und Butter sowie Milch unterrühren, bis ein cremiger Brei entsteht. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Für die Schmorzwiebeln:

2 große Zwiebeln
1 EL Butter
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Zucker darüber streuen und die Zwiebeln bei niedriger Hitze 10–15 Minuten langsam bräunen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die karamellisierten Apfelringe:

1 säuerlicher Apfel, z.B. Boskoop
½ Zitrone, Saft
10 g Butter
1 EL Honig

Mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse des Apfels entfernen. Apfel in dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Honig zugeben und kurz karamellisieren lassen. Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und die Apfelscheiben 3-4 Minuten glasieren, bis sie leicht glänzen.

Für das Apfelkompott:

2 Äpfel, z.B. Boskoop
½ Zitrone, Saft
50 ml Apfelsaft
30 g Zucker
½ Vanilleschote

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In einem kleinen Topf mit Zucker, Apfelsaft und Zitronensaft bei mittlerer Hitze etwa 10–12 Minuten weich köcheln lassen. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und unter das Kompott rühren. Kurz auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Luca Soltau

Königsberger Klopse mit Langkornreis & Feldsalat mit Rote-Bete-Carpaccio und karamellisierten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Königsberger Klopse:

300 g Rinderhackfleisch
200 g Lammhackfleisch
1 Sardelle
½ Petersilienwurzel
1 Zwiebel
½ Zitrone, Abrieb
1 altbackenes Brötchen
1 Ei
25 g Butter
3 L Rinderfond
2 Zweige krause Petersilie
2 Lorbeerblätter
3 Pimentkörner
5 Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen, hacken und in der Butter glasig anbraten. Abkühlen lassen. Brötchen in Wasser einweichen. Petersilienwurzel schälen und schneiden. Sardelle klein schneiden und zusammen mit dem Rinderhackfleisch, Lammhackfleisch, Ei, angebratener Zwiebel und dem ausgedrückten Brötchen vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf den Rinderfond zusammen mit den Lorbeerblättern, Pimentkörnern, Pfefferkörnern, Zitronenabrieb, Petersilienwurzel und 1 EL Salz aufkochen. Aus der Hackfleischmasse je 90 g schwere Bällchen formen und in die kochende Brühe geben. 15 Minuten ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und frisch gehackt als Garnitur verwenden.

Für die Weißwein-Kapernsauce:

1 Glas Kapern mit Flüssigkeit,
Abtropfgewicht 60 g
1 Zitrone, Abrieb
25 g Butter
100 ml Sahne
300 ml Brühe der Klopse, von oben
100 ml Weißwein
30 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl dazugeben. Unter ständigem Rühren die Brühe dazugeben und aufkochen lassen. Weißwein dazugeben und kurz köcheln lassen. Sahne hinzufügen. Die Hälfte der Kapern hacken, die andere Hälfte im Ganzen dazu geben. Sauce mit Kapernwasser, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Langkornreis:

150 g Langkornreis
30 g Butter
300 ml Brühe der Klopse, von oben
Salz, aus der Mühle

Reis gründlich waschen und in der Fleischbrühe aufkochen. Sobald der Reis kocht, Salz hinzufügen und mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe köcheln lassen. Nach 20 Minuten den Deckel öffnen, die Butter hinzugeben und umrühren.

Für den Feldsalat:

100 g Feldsalat
½ Zwiebel
50 g Schmand
½ TL Dijonsenf
1 ½ EL Honig
1 EL dunkler Balsamico
30 g Walnüsse
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, fein hacken und zusammen mit Schmand, Senf, Balsamico, Salz und Pfeffer vermischen. Dressing in einer Schüssel mit dem Feldsalat mischen. Walnüsse in einer Pfanne anrösten, mit dem Honig karamellisieren und abkühlen lassen.

Für das Rote-Bete-Carpaccio

2 vorgegarte Rote Bete
½ Schalotte
1 EL dunkler Balsamico
½ TL Dijonsenf
½ TL Honig
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden. Schalotte abziehen und sehr fein schneiden. Zusammen mit Balsamico, Senf, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Das Dressing über die Rote-Bete-Scheiben geben.

Die Königsberger Klopse mit Weißwein-Kapernsauce und Langkornreis auf Tellern anrichten. Rote Bete am Rand des Tellers verteilen und den Feldsalat darauf geben. Anschließend die Walnüsse auf den Feldsalat geben und die Klopse mit der Petersilie bestreuen.



Karin Kool

Zürcher Geschnetzeltes mit Rösti und Eisbergsalat mit Joghurt-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für das Züricher Geschnetzelte:

400 g Kalbsfilet
250 g braune Champignons
2 rote Zwiebel
1 Zitrone, Saft
100 g Butter
4 EL Butterschmalz
100 g Crème fraîche
150 ml Sahne
4 EL Milch
200 ml Kalbsfond
125 ml trockener Weißwein
4 EL Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
2 TL rote Pfefferkörner
2 TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Kalbsfilet in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Kalbsstreifen portionsweise bei starker Hitze kurz anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne die restliche Butter erhitzen, die Zwiebeln glasig dünsten und die Champignons hinzufügen, bis sie leicht Farbe bekommen. Mehl und Milch zu einer glatten Mischung verrühren und in die Pfanne geben, kurz anschwitzen, um die Sauce zu binden. Mit Weißwein ablöschen. Kalbsfond und Sahne hinzufügen und die Sauce bei mittlerer Hitze leicht einkochen lassen, bis sie cremig wird. Das angebratene Kalbsfleisch zurück in die Pfanne geben und alles vorsichtig erhitzen, mit Salz, schwarzem Pfeffer, roten Pfefferkörnern und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Nach Geschmack Crème fraîche unterrühren oder das Geschnetzelte damit garnieren.

Für die Rösti:

6 festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Ei
Neutrales Pflanzenöl, zum Ausbacken
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und grob reiben. Zwiebel abziehen und fein reiben. Die geriebenen Kartoffeln und Zwiebeln in ein sauberes Küchentuch geben und überschüssige Flüssigkeit gut ausdrücken. Anschließend die Masse in eine Schüssel geben, Ei unterrühren und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas neutrales Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse portionsweise flache Rösti formen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Die fertigen Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

Für den Eisbergsalat mit Joghurt-

Dressing:

½ Eisbergsalat
6 Cocktailtomaten
½ Zitrone, Saft
60 g Vollfett-Joghurt
2 EL Balsamico Bianco
1 TL Honig
1 ½ EL Olivenöl
2 Zweige krause Petersilie
3 Halme Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eisbergsalat putzen, den Strunk entfernen und die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. In kaltem Wasser gründlich waschen und gut trockenschleudern. Cocktailtomaten halbieren, leicht salzen, pfeffern und kurz ziehen lassen.

Joghurt mit Zitronensaft, Balsamico Bianco, Honig und Olivenöl in einer Schüssel glattrühren. Petersilie fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter das Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Eisbergsalat mit dem Joghurt-Dressing vermengen, die Tomaten unterheben und den Salat nochmals abschmecken.

Für die Garnitur: Petersilie fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
2 Zweige krause Petersilie
4 Halme Schnittlauch

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Schnittlauch und Petersilie garnieren und servieren.