

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Januar 2026 ▪
Vorspeise mit Alexander Kumptner



Max Cagal

Saiblingstatar mit Gurken-Dill-Emulsion, Senfkaviar und Brotchips

Zutaten für zwei Personen

Für das Saiblingstatar:

2 Saiblingsfilets, à 150 g, ohne Haut
 1 Zitrone, Abrieb
 50 ml Olivenöl
 1 Bund Dill
 1 Bund glatte Petersilie
 1 TL Pfefferkörner
 120 g Zucker
 100 g Salz
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

In einem Gefäß 100 g Salz und Zucker mit 500 ml Wasser aufmixen. Dill und Petersilie grob hacken und mit den Pfefferkörnern dazugeben. Die Filets in die Beize geben und für 20 Minuten kühl stellen. Anschließend in feine Würfel schneiden und mit Olivenöl, Zitronenzeste, Salz, Pfeffer und etwas Dill abschmecken. Mit Hilfe eines Anrichterings auf Teller geben.

Für die Gurken-Dill Marinade:

1 Gurke
 1 eingelegte Gurke
 1 Zitrone, Abrieb
 3 EL Apfelessig
 200 ml Olivenöl
 ½ Bund Dill
 Salz, aus der Mühle

Dill und Gurke entsaften. Den Saft mit Salz, Zitronenzeste und Essig mischen. Anschließend das Olivenöl mit einem Stabmixer dazu emulgieren. Dabei nicht zu fest werden lassen.

Die eingelegte Gurke kurz in die Marinade einlegen, anschließend fächern und als Garnitur verwenden.

Für den Senfkaviar:

200 ml Apfelsaft
 2 EL Senfsaat

Senfsaat mit dem Apfelsaft in einem Topf aufkochen. Anschließend abdecken und ziehen lassen.

Für die Brotchips:

2 Scheiben Toastbrot
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Öl im Topf erhitzen. Toastbrot dünn ausrollen, rund ausstechen und im Topf goldbraun frittieren. Salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Saibling** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Januar 2026):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island Aquakultur: Durchflussanlagen



Katharina Anglewitz

Gebratener Wolfsbarsch mit Krustentiersauce, Vanille-Blumenkohlpüree, gegrillter Tomatenscheibe, krossem Bacon und Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Wolfsbarschfilets mit Haut

10 g Butter
2-3 EL Öl
10 g Mehl

Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Haut des Wolfsbarschfilets mit einem scharfen Messer einritzen, mehlieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 2 EL Öl und Butter in eine Pfanne geben und den Wolfsbarsch hineingeben, erhitzen und die Filets auf der Hautseite scharf anbraten.

Für die Krustentiersauce:

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 EL Butter
100 ml Sahne

50 ml trockener Weißwein

100 ml Fischfond

50 ml Krustentierfond

1 EL Hummerpaste

1 TL Tomatenmark

1 Msp. Lecithin

5 Safranfäden

1 Sternanis

1 Lorbeerblatt

1 Nelke

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und mit der Butter andünsten. Hummerpaste mit dem Safran und Tomatenmark ca. 2 Minuten mit andünsten. Mit Wein ablöschen und einreduzieren lassen. Sahne, Fischfond, Krustentierfond, Sternanis, Nelke, Lorbeerblatt dazugeben, dann aufkochen und ca. 10 Minuten kochen lassen.

Alle festen/harten Zutaten aus der Sauce nehmen. Sauce dann in einem Mixer fein pürieren, durch ein Sieb geben und nochmals in den Topf geben. Vor dem Servieren aufmixen und ggf. Lecithin für den Stand dazugeben.

Für das Blumenkohlpüree:

200 g Blumenkohl

50 g Butter

50 ml Milch

100 ml Sahne

1 Vanilleschote

Muskatnuss, zum Reiben

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl in Röschen teilen und ca. 10 Minuten in Salzwasser

weichkochen. Mit der Butter, Milch, Sahne, etwas Vanille, Salz und Pfeffer pürieren und mit wenig Muskat abschmecken. Ggf. durch ein Sieb streichen.

Für die Tomate:

1 Ochsenherztomate

Olivenöl, zum Einpinseln

2 EL Puderzucker

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomate in vier Scheiben schneiden, Strunk herausschneiden. Mit Öl

bepinseln und mit Puderzucker bestäuben. In einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 1 Minute braten und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Bacon-Croûtons: Brot in kleine Würfel. Bacon in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Brotwürfeln in eine Pfanne geben. Kross ausbacken.

2 Scheiben Bacon
1 Scheibe Toastbrot

Für die Garnitur: Gericht mit Kresse garnieren.
1 Beet Erbsenkresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Wolfsbarsch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen
(Stand Januar 2026):

- 1. Wahl: Nördliche und mittlere Biskaya (ICES 8.a-b), Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4.b-c), Irische See (ICES 7.a), Ärmelkanal und Keltische See (ICES 7.d-h), Handleinen und Angelleinen, Langleinen



Jonathan Rieder

Miso-glasierte Aubergine mit Teriyaki-Bällchen und cremigem Tofu mit Spinat, Apfel und Mandel

Zutaten für zwei Personen

Für die Teriyaki-Bällchen:

100-120 g gedämpfte oder gekochte Sojabohnen, aus der Dose oder aus dem Glas (**keine** Edamame)

1 Lauchstange

1 getrockneter Shiitake

1 EL Sake

1 EL Sojasauce

1 TL Mirin

1 EL Flüssigrauch

Pflanzenöl, zum Frittieren

1 EL Mehl

1 EL Kartoffelstärke

1 TL scharfes Garam Masala

1 TL Bockshornkleesamen-Pulver

1 EL Hefeflocken

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die gedämpften Sojabohnen mit einem Löffel zerdrücken. Lauch längs aufschneiden und das Weiße fein hacken. Shiitake ebenfalls fein hacken. Sojabohnen, Lauch und Shiitake in eine Schüssel geben. Kartoffelstärke, Hefeflocken, Currysauce und Bockshornkleesamenpulver hinzufügen und alles gut vermischen. Aus der Masse 6-8 gleich große Bällchen formen. Die Bällchen in Mehl wenden. Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Die Bällchen rundherum unter Wenden etwa 10 Minuten lang goldbraun braten.

Für die Teriyaki-Sauce Sake, Flüssigrauch, Sojasauce und Mirin miteinander vermischen und zu den Bällchen in die Pfanne geben. Die Bällchen wenden, bis sie gleichmäßig mit der Sauce überzogen sind.

Für den Tofu-Salat:

150 g Seidentofu

100 g Spinat

80 g süßen Apfel

10 cm Kombu-Alge

1 getrockneter Shiitake

1 EL weiße Misopaste

2 TL helle Sojasauce

20 g geröstete Mandeln

1 EL helle geröstete Sesamsamen

1 TL Zucker

Kombu-Alge und Shiitake in Wasser bis ca. 80 Grad erhitzen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Tofu mit Hilfe einer Tofu-Presse entwässern. Spinat 40 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, gut abtropfen lassen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Mit heller Sojasauce würzen.

Apfel mit Schale grob würfeln. Mandeln ebenfalls grob hacken.

Sesamsamen in einem Mörser mit dem Holzstößel zerreiben. Tofu sowie Misopaste, Zucker, 3-4 EL der angesetzten Kombu-Brühe und restliche Sojasauce hinzufügen und alles zu einer glatten, cremigen Masse zerreiben. Spinat, Apfel und Mandeln unter die Tofu-Creme mischen und alles gut miteinander vermengen.

Für die Aubergine:

2 Auberginen, ca. 200 g

2 EL weiße Misopaste

1 EL Mirin

1 EL Sake

Pflanzenöl, zum Bestreichen

2 EL helle Sesamsamen

Stiel der Auberginen entfernen, die Schale teilweise abziehen und die Auberginen in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Stücke einige Minuten in Wasser einlegen, damit sie ihre Farbe behalten. Danach mit Küchenpapier gut abtrocknen. Miso-Paste, Mirin und Sake in einer kleinen Schüssel mischen.

Ein Blech mit Backpapier auslegen. Auberginescheiben darauflegen, beide Seiten mit Öl bestreichen. Anschließend jede Scheibe mit der Misosauce glasieren. Ca. 15 Minuten grillen, bis sie leicht gebräunt sind. Vor dem Servieren mit Sesamsamen bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lena Abicht

Ceviche vom Lachs mit Zitrusfrüchten, Kartoffelchips und Guacamole

Zutaten für zwei Personen

Für das Ceviche:

250 g Lachsfilet, ohne Haut

1 rote Zwiebel

1 rote Chilischote

1 Passionsfrucht

2 Limette, Abrieb

2 Zitronen, Abrieb

1 Orange, Abrieb & Saft

2 EL Ahornsirup

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Lachsfilet putzen. Mit einem scharfen Messer in kleine 1 cm große Würfel schneiden. Schale der Limette, Zitrone und Orange abreiben. Orange anschließend filetieren. Den restlichen Saft gut auspressen. Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die abgeriebene Schale, den Saft und die Filets in eine Schale geben. Lachswürfel hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Ahornsirup würzen und gut vermengen. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Chili in dünne Ringe schneiden. Beides hinzugeben. Den gewürfelten Lachs mindestens 15 Minuten im Sud ziehen lassen.

Für die Kartoffelchips:

1 festkochende Kartoffel

50 ml Apfelessig

Pflanzenöl, zum Frittieren

Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen

Salz, aus der Mühle

Öl in der Fritteuse auf 160 Grad vorheizen. Kartoffel gründlich waschen und in ca. 1 mm dicke, gleichmäßige Scheiben schneiden. Apfelessig mit Wasser mischen und Scheiben darin einlegen.

Kartoffelscheiben im Öl in kleinen Portionen für ein paar Minuten goldbraun frittieren. Anschließend die Chips für ca. eine halbe Minute auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Paprikapulver und Salz würzen.

Für die Guacamole:

2 reife Avocados

2 große Tomaten

1 kleine rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone, Saft

1 EL Crème fraîche

2 Zweige glatte Petersilie

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocados halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zu feinem Mus zerdrücken. Tomaten vom Strunk befreien und sehr fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls sehr fein würfeln. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Petersilie fein schneiden. Saft einer halben Zitrone auspressen und auffangen. Alles mit Crème fraîche und zerdrückter Avocado verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur

50 g Granatapfelkerne

3 Zweige Koriander

Das Gericht mit Koriander und Granatapfelkernen garnieren.

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





Sebastian Hartmann

Thunfisch-Tataki auf Mango-Chutney mit frittierten Ingwer-Sticks und grüner Mangosauce

Zutaten für zwei Personen

Für das Thunfisch-Tataki:

250 g Thunfischfiletsteak, ohne Haut
100 ml dunkle Sojasauce
2 EL Sonnenblumenöl
30 g weißer Sesam
30 g schwarzer Sesam

Den Thunfisch in Sojasauce einlegen.

Die weiße und schwarze Sesamsaat auf einer Arbeitsfläche vermengen. Thunfischfilet im Sesam wälzen und diese gut andrücken. Öl in eine Pfanne geben und Thunfisch von allen Seiten kurz rösten. Anschließend mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

Für das Mango-Chutney:

1 rote Spitzpaprika
30 g Ingwer
½ Chilischote
1 Mango
1 Limette, Abrieb & Saft
3 EL Apfel-Mango-Mark
1 Bund frische Minze

Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Von der Ingwerknolle ca. 1 TL fein abreiben. Chilischote in feine Würfel schneiden. Spitzpaprika vierteln, von Scheidewänden und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.

Limettenschale fein abreiben, den Saft auspressen. Einen Teil der Minze fein hacken. Alles mit Salz, Pfeffer und Apfel-Mango-Mark in einer Schüssel vermengen. Abdecken und kaltstellen.

Für die Mangosauce:

4 cm Meerrettichwurzel
1 Mango
1 Limette, Abrieb & Saft
50 ml Sonnenblumenöl
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze

Mango schälen und in grobe Stücke schneiden. In einen Messbecher geben. Petersilie und Minze grob zerteilen. In den Messbecher geben. Limettenschale fein abreiben und die Limette auspressen. Ebenfalls in den Messbecher geben. Sonnenblumenöl hinzufügen und mit einem Pürierstab durchmixen. Beim Anrichten Meerrettich nach Geschmack über die Sauce raspeln.

Für den frittierten Ingwer:

100 g Ingwer, ohne viele Verzweigungen
Sonnenblumenöl, um Frittieren

Ingwer schälen und in feine Sticks oder Streifen schneiden, ungefähr 0,5 cm x 5 cm. Dann in der Fritteuse frittieren, bis sie braun und knusprig sind. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und als Garnitur nutzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist es ratsam **Thunfisch**, Echter Bonito, Skipjack aus folgenden Fanggebieten zu kaufen (*Stand Januar 2026*):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indischer Ozean FAO 51, 57: Handleinen und Angelleinen
- 2. Wahl: Indischer Ozean FAO 51, 57, Umschließungsnetze (Ringwaden)