

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. November 2025 ▪
„3 Pflichtzutaten: Spitzkohl, Shiitake, Miso“ mit Nelson Müller



Oliver Giemsa

**Gedämpfte Shrimp-Shiitake-Dumplings mit Asia-Dip,
Miso-Spitzkohl und Papaya-Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für den Dumpling-Teig:

110 g Weizenstärke
30 g Tapiokastärke
1 TL Rapsöl
1 TL Salz

170 ml Wasser aufkochen und zu der Weizenstärke und dem Salz geben. Gut verrühren bis eine klebrige Masse entsteht. 5 Minuten abkühlen lassen, die Tapiokastärke nach und nach hinzugeben und verkneten. Zum Schluss das Öl hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Rolle formen und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung:

100 g White Tiger Garnelen, ausgelöst,
ohne Schale
85 g Shiitake
3 cm Ingwer
1 TL geröstetes Sesamöl
1 TL Schweineschmalz
Pflanzenöl, zum Braten
1 TL heller Sesam
1 TL schwarzer Sesam
1 TL Tapiokastärke
½ TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle

Garnelen salzen, nach 10 Minuten abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Shiitake vom Stiel befreien, zerkleinern und kurz in einer Pfanne mit Öl anbraten. Ingwer reiben und mit den anderen Zutaten zu den Garnelen geben. Die Masse schnell verrühren bis eine etwas klebrige Masse entsteht.

Die Teigkugeln mit eingeeilten Händen plattdrücken, die Füllung hineingeben und verschließen. Einen Bambus-Dampfgarer mit Backpapier auslegen und die Dumplings ca. 5-7 Minuten dämpfen. Mit Sesam garnieren.

Für den Dip:

1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer
2 EL süße Sojasauce
1 TL geröstetes Sesamöl

Ingwer und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Für das Miso-Spitzkohl:

200 g Spitzkohl
1 EL Butter
1 EL helle Misopaste
Rapsöl, zum Braten

Spitzkohl waschen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl und Butter anbraten, Misopaste hinzugeben und gut vermengen.

Für den Salat: Papaya schälen und entkernen. Karotte schälen. Papaya und Karotte in
½ unreife grüne Papaya
1 Karotte
4 Kirschtomaten
1 rote Chilischote
½ Limette, Saft
1 EL Fischesauce
1 EL Reissessig
1 TL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle

Papaya schälen und entkernen. Karotte schälen. Papaya und Karotte in
feine Julienne schneiden. Kirschtomaten vierteln. Chilischote entkernen
und in feine Ringe schneiden.

Alle übrigen Zutaten gut verrühren, das Gemüse dazu geben und gut
vermischen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken und servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen
(Stand Oktober 2025):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger
Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus
monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-
Technologie



Cordula Pollok

Miso-Spitzkohl aus dem Ofen mit Kürbis-Miso-Püree, zweierlei Shiitake und glasierter Eismeerforelle

Zutaten für zwei Personen

Für den Kohl:

- 1 kleiner Spitzkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 3 cm Ingwer
- 1 Limette, Saft & Abrieb
- 30 g helle Misopaste
- 10 ml Sojasauce
- 20 ml Reisessig
- 1 TL Srirachasauce
- 40 ml geröstetes Sesamöl
- 20 g brauner Zucker

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Spitzkohl halbieren und in Viertel schneiden. Den Strunk dabei nicht entfernen. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen. Beides fein hacken oder reiben und in eine Schüssel geben.

Limettensaft, Misopaste, Reisessig, Sojasauce, Srirachasauce, Zucker und Sesamöl dazugeben und gut verrühren.

Spitzkohlstücke auf einem Backblech auslegen und mit der Marinade von beiden Seiten bestreichen. Etwas Marinade übrig lassen für die Lachsforellenstücke.

Backblech in den Ofen geben und 25-30 min backen. Nach der Hälfte der Garzeit nochmal den Kohl mit der Marinade bestreichen, die auf das Backblech gelaufen ist.

Für die gebratenen Shiitake:

- 100 g Shiitake
- 1 EL Butter
- 1 Zweig Thymian
- 2 Zweige glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Shiitake säubern, Stiele entfernen. Pilzköpfe in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze mit dem Thymian ungefähr 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie fein hacken und zu den Pilzen geben.

Für die gepickelten Shiitake:

- 100 g Shiitake
- 3 cm Ingwer
- 1 Orange, Saft & Abrieb
- 50 ml helle Sojasauce
- 50 ml Reisessig
- 1 TL Ahornsirup

Shiitake in 5 mm dicke Streifen schneiden. Orange auspressen. Helle Sojasauce, Reisessig und Orangensaft aufkochen. Etwas Ingwer und die Pilze dazu geben, alles 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen und einreduzieren. Mit Ahornsirup abschmecken.

Abkühlen lassen, Pilze aus dem Sud nehmen und mit Orangenzesten servieren. Sud in einem kleinen Schälchen anbei stellen.

Für das Kürbis-Miso-Püree:

- 400 g Hokkaido
- 1 Zwiebel
- 1 Limette, Saft
- 50-80 g Butter
- 1-2 TL helle Misopaste
- 100 ml Mineralwasser
- 1 EL neutrales Pflanzenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kürbis waschen, putzen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbis anschließend würfeln. Zwiebel abziehen und in grobe Würfel schneiden.

Pflanzenöl in einen Topf geben, Kürbis und Zwiebel bei mittlerer Hitze leicht andünsten, mit Mineralwasser ablöschen und zugedeckt 15-20 Minuten dünsten.

Kürbis mit Miso in eine hohen Rührbecher geben, sehr fein pürieren, Butter unterrühren und durch ein Sieb streichen. Mit Limettensaft abschmecken. Im Wasserbad warmhalten. Zum Servieren Kürbis-Miso-Püree mittig auf den Teller streichen.

Für die Eismeerforelle:
2 Eismeerforellenfilets ohne Haut à 180-
250 g
1 Limette, Abrieb
1 Ei ungeröstetes Sesamöl
Restliche Miso-Marinade vom Spitzkohl

Eventuell Gräten mit Grätenzange entfernen.
Sesamöl in die Pfanne geben, die Forellenstücke bei mittlerer Hitze langsam glasig braten, den Rest der Marinade (die für den Spitzkohl zubereitet wurde) hinzufügen und glasieren, so dass sich die Sauce um den Lachs legt. Mit Limettenabrieb würzen.

Für die Garnitur:
1 Stange Frühlingszwiebel
1 TL heller Sesam
1 TL schwarzer Sesam
2 Zweige Kerbel

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Gericht auf Tellern anrichten, Mit Kerbel, Frühlingszwiebel und Sesam garnieren und servieren.



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

- 2. Wahl: Meerforelle: Nordostatlantik FAO 27: Ostsee (22-29), Wildfang: Langleinen
- 1. Wahl: Bachforelle, Seeforelle: Österreich, Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen



Alex Schöpe

Lammkarree auf Miso-Spitzkohl-Ragout mit gebratenen Shiitake und Lamm-Jus

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammkarree:

2 Lammkarree vom Salzwiesenlamm, à
4 Stielknochen
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammkarree salzen und in Rapsöl scharf anraten. Danach pfeffern und bei 100 Grad in den Ofen geben. Auf eine Kerntemperatur von 61 Grad garen.

Für das Spitzkohl-Miso-Gemüseragout:

1 Spitzkohl
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Abrieb
50 g Butter
200 ml Sahne
200 ml trockener Weißwein
1 EL helle Misopaste
2 EL Speisestärke
½ Bund Schnittlauch
1 Msp. Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl in nicht zu kleine Stücke schneiden. Strunk entfernen.

Schalotten abziehen, klein würfeln und mit etwas geriebenem Knoblauch in der Butter andünsten. Spitzkohl zugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Weißwein ablöschen. Misopaste zugeben, etwas Sahne angießen und langsam köcheln lassen. Das Ragout nur kurz mit dem Pürierstab mixen, so dass noch größere Stück erhalten bleiben. Mit etwas aufgelöster Speisestärke leicht abbinden, so dass ein cremiges Ragout entsteht. Schnittlauch und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Etwas kleingeschnittenen Schnittlauch und Frühlingszwiebel vor dem Anrichten unterziehen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Shiitake:

10 Shiitake
1 Knoblauchzehe
Rapsöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Shiitake putzen, in Scheiben schneiden und im Rapsöl bei starker Hitze sautieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas geriebenem Knoblauch würzen und noch einmal kurz durchschwenken.

Für den Lamm-Jus:

100 ml trockener Rotwein
200 ml Lammfond
1 TL Blütenhonig
2 EL Speisestärke
1 Zweig Rosmarin
2 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucker in einem Topf karamellisieren lassen.

Mit dem Rotwein ablöschen und bei starker Hitze ganz einreduzieren. Den Lammfonds aufgießen und etwa um die Hälfte einreduzieren lassen. Den Rosmarinzweig zugeben und mitköcheln lassen.

Mit etwas aufgelöster Speisestärke abbinden und mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken.

Für die Garnitur: Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Spitzkohl mit einem Servierring anrichten. Das Lamm in Doppel-Kotelets aufteilen und mit den Knochen aneinandergestellt über dem Ragout platzieren. Das Lamm noch einmal etwas mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Shiitake drumherum verteilen und mit etwas Jus ausgarnieren. Mit etwas Schnittlauch dekorieren.