

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Oktober 2025 ▪
„Kindheitserinnerungen“ mit Cornelia Poletto



Lara Maria Klewin

Fischstäbchen vom Kabeljau mit Remoulade, Petersilien-Kartoffeln und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

250 g Kabeljaufilet, ohne Haut
3 Eier
1 EL Butter
100 ml Pflanzenöl
100 g Panko
Mehl, zum Bestäuben
Salz, aus der Mühle

Den Fisch in Stäbchen schneiden und mit Salz würzen. 10 Minuten stehen lassen. Eine Panierstraße aus Ei, Mehl und Panko bereitstellen. Fischstäbchen zuerst in Mehl, dann in einem verquirlten Ei und 2 Eiweiß und zuletzt in Panko wenden. Fisch in heißem Öl und Butter 2-3 Minuten ausbacken. Danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Remoulade:

2 EL Sardellen
1 EL Kapern
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 Eier
1 EL Sauerrahm
2 TL Senf
150 ml Olivenöl
1 Bund Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen und dann abkühlen lassen. Petersilie hacken. Eier trennen und nur das Eigelb verwenden. Alle Zutaten bis auf das Öl in ein hohes Gefäß geben und mixen. Das Öl nach und nach hinzugeben. Die angebratene Zwiebel und den Knoblauch am Ende unterrühren.

Für die Kartoffeln:

250 g festkochende Kartoffeln
1 EL Butter
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund krause Petersilie
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und je nach Größe 18-20 Minuten gar kochen. Petersilie klein hacken. Wasser abgießen, Butter und Petersilie hinzufügen und mit Salz würzen. Warm halten.

Für den Gurkensalat:

1 Gurke
1 Zwiebel
80 ml Sahne
2 TL Honig
2 EL Apfelessig
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Dill
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurken hobeln, salzen und ca. 10 Minuten entwässern. Überschüssiges Wasser abgießen. Zwiebel abziehen und würfeln. Dill und Schnittlauch fein hacken. Beides zusammen mit den anderen Zutaten vermengen und zu den Gurken geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist der **Kabeljau** (Dorsch) aus folgenden Gebieten zu empfehlen: (Stand: Oktober 2025)

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) Langleinen



Thomas Bößem

Gebackene Austernpilze "Kibbeling Style" mit Pommes frites und Remoulade & Schokomilch "holländische Art"

Zutaten für zwei Personen

Für die gebackenen Austernpilze:

- 400 g Austernpilze
- 2 Eier
- 150 ml helles Bier
- Neutrales Öl, zum Frittieren
- 150 g Mehl
- 1 EL Speisestärke
- 15 g Noriblätter
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 Prise Kala Namak
- Salz, aus der Mühle

Die Noriblätter fein mahlen und mit Mehl, Salz, Cayennepfeffer, Kala Namak, Paprikapulver und Knoblauchpulver in einer Schüssel vermengen. Eier und eiskaltes Bier unter Rühren hinzugeben und zu einem glatten Teig verquirlen. Den Teig 20 Minuten quellen lassen. Die Austernpilze in mundgerechte Stücke zupfen, bemehlen und durch den Teig ziehen. Im heißen Fett frittieren.

Für die Pommes frites:

- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 100 ml Essig
- Salz, aus der Mühle

Essig in einem Liter Wasser mit etwas Salz aufkochen. Kartoffeln in Streifen schneiden und in das Wasser geben, sobald es kocht. Die Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen. Im Anschluss trocken tupfen und für ca. 7 Minuten im 150 Grad heißen Fett frittieren. Danach gut abtropfen lassen und nach ca. 5 Minuten bei 180 Grad für weitere 2 Minuten frittieren. Sofort salzen.

Für die Remoulade:

- 10 g Gewürzgurken
- 15 g Kapern
- ¼ Zitrone, Saft
- 100 ml Sojadrink
- 1 TL Senf
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 1/8 Bund Dill
- 1/8 Bund glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sojadrink und Senf mit einem Stabmixer verrühren. Unter kontinuierlicher Zugabe des Sonnenblumenöls weitermixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Kapern und Gewürzgurken klein schneiden und hinzugeben. Dill und Petersilie hacken und beifügen. Einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Schokodrink:

- 70 g Zartbitterschokolade, 60 %
- 380 ml Vollmilch
- 20 ml Sahne
- 1 TL Zucker
- ½ TL Zimt

Schokolade im Wasserbad schmelzen. Sahne leicht aufschlagen. Schokolade mit Sahne, Zucker und Zimt vermengen. Vollmilch bis zur gewünschten Konsistenz hinzugeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marie-Louise Hüneke

Falscher Hase mit dunkler Bratensauce, Kartoffelstampf, Erbsen und Möhren

Zutaten für zwei Personen

Für den falschen Hasen:

- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 altbackenes Brötchen
- 3 Eier, Größe S
- 100 g Butterschmalz
- 1 TL Senf
- 20 g Paniermehl
- 50 g Panko
- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Sauce:

- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 50-100 g Knollensellerie
- 1 Steinpilz
- 1 Zwiebel
- 20 g kalte Butter
- 100 ml Rotwein, Spätburgunder
- 50 ml Portwein
- 400 ml Rinderfond
- 1 TL Senf
- 2 EL Tomatenmark
- Sojasauce, zum Abschmecken
- 1 EL Öl
- 1 EL Mehl
- 10 g Speisestärke
- 1 getrocknetes Lorbeerblatt
- 1 Wachholderbeeren
- 1 Prise Zucker
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- Salz, aus der Mühle

Für den Stampf:

- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 100 g Butter
- 100 ml Milch
- 20 ml Sahne
- Muskatnuss, zum Reiben
- Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Brötchen in Würfel schneiden und in Wasser einweichen.

2 Eier 6 Minuten kochen, abschrecken, pellen und beiseitelegen.

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Petersilie hacken. Alles zusammen mit Hackfleisch, einem Ei, Senf, ausgedrücktem Brötchen und Gewürzen vermengen.

Aus dem Teig zwei kleine Hackbraten formen und jeweils ein gekochtes Ei hineindrücken – es muss ganz mit der Hackmasse bedeckt sein.

Hackbraten in Paniermehl und Panko wenden und in heißem Butterschmalz anbraten. Danach in den Backofen schieben und ca. 20 Minuten garen, bis der Hackbraten eine Kerntemperatur von mindestens 70 Grad erreicht hat.

Karotte, Lauch und Sellerie schälen bzw. putzen, in mittelgroße Stücke schneiden und beiseitestellen. Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel in einem Topf anrösten, bis sie braun wird. Das Gemüse mit etwas Öl dazugeben und circa 5 Minuten mit anrösten. Anschließend das Tomatenmark hinzufügen, umrühren, mitrösten und mit etwas Mehl bestäuben. Mit dem Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Rinderfond, Sojasauce, Senf und die Gewürze dazugeben und 10-15 Minuten einkochen lassen. Danach abschmecken. Abschließend alles durch ein Sieb in einen Topf gießen und vorsichtig ausdrücken. Evtl. mit etwas Speisestärke andicken. Nochmal aufkochen, vom Herd nehmen und mit etwas kalter Butter montieren. In eine kleine Schüssel füllen.

Kartoffeln schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. In einen Topf mit Salzwasser geben und ca. 20 Minuten kochen, abgießen und abdampfen lassen.

Butter hinzufügen und Kartoffeln stampfen. Milch und Sahne bis zur gewünschten Konsistenz hinzufügen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Gemüse: Möhren schälen, in Scheiben schneiden und in wenig Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Gefrorene Erbsen hinzufügen und alles zusammen fertig garen. Gemüse durch ein Sieb abgießen und in den Topf zurückgeben. 200 g TK-Erbsen
50 g Butter
2 Zweige glatte Petersilie
Butter hinzugeben und umrühren. Petersilie hacken und über das Gemüse streuen.
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Kurt Daibenzeiher

Gefüllte Paprika mit Tomatensauce, Erbsen-Reis und Endivien-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Paprika:

200 g gemischtes Hackfleisch
2 gelbe mittelgroße Paprikaschoten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Brötchen
1 Ei
1 EL mittelscharfer Senf
Rapsöl, zum Anbraten
50 g Semmelmehl
1 Bund glatte Petersilie
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Cayennepfeffer, zum Würzen
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Paprika oben aufschneiden und das Kerngehäuse vorsichtig aushöhlen und auswaschen.

Für die Füllung ein Brötchen in Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und glasig anschwitzen. Am Ende gehackte Petersilie hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.

Hackfleisch mit dem ausgedrückten Brötchen und einem Eigelb mit der Hand verkneten. Die zuvor angebratene Zwiebel, den Knoblauch und Petersilie untermengen und mit Senf und den Gewürzen abschmecken.

Die Masse in die aufgeschnittene Paprika füllen und in Salzwasser garen.

Das Kochwasser für die Sauce nutzen.

Für die Sauce:

600 g San-Marzano-Tomaten
150 g Butter + 2 EL Butter
Kochwasser, von oben
150 ml Gemüsefond
1 EL dunkler Balsamicoessig
1 EL Tomatenmark
1 EL Mehl
1 Zweig Basilikum
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
Zucker, zum Abschmecken
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mehl mit 150 g Butter anschwitzen, bis diese schäumt. Dann mit Gemüsefond und einem Teil des Kochwassers von der Paprika ablöschen.

Tomaten anschneiden und in kochendes Wasser geben. Tomaten enthäuten und in etwas Fond weiter kochen, bis man diese leicht zerquetschen kann. Tomatenmasse durch ein feines Sieb passieren und zur Mehlschwitze hinzugeben. Tomatenmark hinzugeben. Die Sauce mit den Gewürzen und Basilikum abschmecken. Mit 2 EL Butter montieren.

Für den Reis:

200 g Langkornreis
100 g TK-Erbesen
1 EL Butter
Salz, aus der Mühle

Reis mehrmals gut waschen. In Salzwasser kochen. 5 Minuten vor Ende des Kochvorgangs die Erbsen hinzugeben. Reis abschmecken und mit etwas Butter abrunden.

Für den Salat:

1 Endivienalat
30 ml Gemüsefond
1 EL Rotweinessig
1 TL Honig
1 TL Senf
4 EL Rapsöl

Endiviensalat in feine Streifen schneiden und in warmem Wasser waschen, um die Bitterstoffe zu entziehen. Gut abtropfen lassen.

Gemüsefond, Rotweinessig, Honig, Senf und Rapsöl aufmischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten unter den Salat heben.

1 Prise Zucker
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer

Für die Garnitur: Mit der Tomatensauce einen Spiegel setzen. Den Reis im Ring anrichten und mit Erbsenkresse dekorieren. Die Paprikaschote auf den Saucenspiegel setzen. Tomatensauce in einer kleinen Karaffe zusätzlich bereitstellen. Salat in einer Schale dazu reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.