

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 20. Oktober 2026** ▪
Vorspeise mit Cornelia Poletto



Kristina Eberle

**Rindertatar auf Rote-Bete-Carpaccio mit Röstbrot und
pochiertem Wachtelei**

Zutaten für zwei Personen

Für das Rindertatar:

160 g Rinderfilet
20 g Sardellen in Öl
40 g Essiggurken
2 EL Kapern
1 Schalotte
½ Zitrone, Saft & Abrieb
1 Ei, Größe M
1 TL Dijonsenf
3 EL Olivenöl
½ Bd. Schnittlauch
½ TL feines Meersalz
1 TL Cayennepfeffer

Das Rinderfilet trocken tupfen und etwa 15-20 Minuten leicht anfrieren. Sardellen abtropfen lassen.

Fleisch nach dem Anfrieren in dünne Scheiben und dann in feine Würfel schneiden. Schalotte abziehen. Schalotte, Sardellen, Essiggurken, Kapern und Schnittlauch sehr fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben.

Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb, Dijonsenf und 1 TL Zitronensaft verrühren. Olivenöl langsam unter ständigem Rühren einarbeiten, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Meersalz und Cayennepfeffer abschmecken. Rinderfilet und Schalotte unterheben und mit Zitronenabrieb abschmecken. Tatar kurz kalt stellen. Vor dem Anrichten nochmals abschmecken.

Für das Rote-Bete-Carpaccio:

1 Rote Bete
1 Ringelbete
½ Zitrone, Saft
1 EL weißer Balsamicoessig
1 TL Agavendicksaft
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete und Ringelbete schälen und mit einer Mandoline in sehr dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden. Balsamico, Zitronensaft und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bete-Scheiben vorsichtig mit dem Dressing marinieren und kurz ziehen lassen. Scheiben anschließend abwechselnd und leicht überlappend kreisförmig auf den Tellern auslegen.

Für das Röstbrot:

½ Ciabatta
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ciabatta in etwa 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch halbieren und die Schnittflächen des Brotes damit einreiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben von beiden Seiten goldbraun und knusprig rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- Für das pochierte Wachtelei:** 2 Wachteleier
1 EL Weißweinessig
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Wasser mit Essig aufkochen und anschließend die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht siedet. Wachteleier vorsichtig einzeln in kleine Schälchen aufschlagen. Eier nacheinander langsam in das Wasser gleiten lassen und etwa 60-90 Sekunden pochieren, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch weich ist. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und gut abtropfen lassen.
- Für die Garnitur:** 15 g Rucola
4 Halme Schnittlauch
2 EL Olivenöl
- Rindertatar mithilfe eines Anrichtrings mittig auf dem Rote-Bete-Carpaccio platzieren und den Ring vorsichtig entfernen. Das pochierte Wachtelei auf das Tatar setzen. Mit Rucola und Schnittlauch garnieren und mit Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Andrea Tegen

Gebratener Kabeljau und geräucherte Nordseekrabben auf Frischkäse-Rohkost-Bett mit Buttermilch-Kräuter-Sud und Korallenhippe

Zutaten für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljauloins mit Haut, à ca. 70 g
 ½ Zitrone, Saft
 1 EL Butter
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 1 EL Mehl, Type 405
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kabeljauloins auf Gräten kontrollieren und diese gegebenenfalls entfernen. Fisch trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und überschüssiges Mehl abklopfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Schluss Butter und einen Spritzer Zitronensaft dazugeben. Fisch mit der schäumenden Butter mehrfach übergießen und anschließend kurz abtropfen lassen.

Für das Frischkäse:

4 Radieschen mit Grün
 ½ Salatgurke
 ½ Zitrone, Abrieb
 100 g Frischkäse
 ¼ Bund Schnittlauch
 1 Prise Salz
 1 Prise Cayennepfeffer

Gurke waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Gurke und Radieschen in möglichst kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gurke, Radieschen, Schnittlauch und Frischkäse miteinander vermengen. Zitronenabrieb hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die angeräucherten

Nordseekrabben:

125 g küchenfertige Nordseekrabben
 Räuchermehl, Apfel oder Buche
 1 Prise Salz

Nordseekrabben ggf. trocken tupfen und auf einem Teller oder in einer flachen Schale verteilen. Mit der Räucherglocke und Räuchermehl kurz kalt anräuchern. Anschließend mit Salz würzen und rund um das Frischkäse-Gemüsebett verteilen.

Für den Buttermilch-Kräuter-Sud:

½ Salatgurke
 Radieschenblätter, von oben
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb
 250 ml Buttermilch
 ½ Bund Schnittlauch
 ½ Bund Dill
 ½ Bund glatte Petersilie
 1 Prise Cayennepfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Buttermilch in einen Mixer geben. Gurke waschen, längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern.

Zitronenschale fein abreiben und etwas Saft auspressen.

Gurke, Zitronenabrieb und -saft sowie Radieschenblätter, Schnittlauch, Dill und Petersilie zur Buttermilch geben und fein mixen. Sud durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Buttermilchsud separat zum Gericht reichen und erst beim Servieren angießen.

Für die Korallenhippe: 100 ml Wasser, Öl, Mehl und Paprikapulver in einem hohen Gefäß gründlich und klümpchenfrei verrühren. Eine beschichtete Pfanne kalt aufstellen und jeweils etwa zwei Esslöffel der Masse hineingeben. Bei mittlerer bis hoher Hitze braten, bis das Wasser vollständig verdampft ist und eine goldbraune, knusprige und löchrige Hippe entsteht. Nicht wenden. Hippe vorsichtig aus der Pfanne lösen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und bis zum Anrichten trocken lagern. Erst kurz vor dem Servieren anrichten und möglichst wenig Kontakt zu feuchten Komponenten herstellen, damit die Hippe knusprig bleibt.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Oktober 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Langleinen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a), Grundschieppnetze
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA), Wildfang

Laut WWF sind **Nordseekrabben** nur bedingt zu empfehlen (*Stand: Oktober 2026*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4) Grundschieppnetze



Florian Wehrle

Gebratener Zander mit Sellerie-Gurken-Apfel-Tatar, Limetten-Soja-Sud und Mango-Kugeln

Zutaten für zwei Personen

Für den gebratenen Zander:

300 g Zanderfilet, ohne Haut
25 g Butter
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Butter in einen Topf geben und braun werden lassen.

Zander kalt abspülen und sorgfältig trocken tupfen. In der heißen Nussbutter von allen Seiten kurz anbraten, sodass er außen leicht Farbe annimmt und innen noch saftig bleibt. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Sellerie-Gurken-Apfel-Tatar:

3 Mini-Snackgurken
½ Staudensellerie
1 Schalotte
1 rote Chilischote
1 Granny Smith Apfel

Gurke, Staudensellerie und Apfel waschen. Apfel entkernen und alles mit einer Mandoline in feine Streifen hobeln. Anschließend die Streifen fein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Gurke, Sellerie, Apfel und Schalotte vermengen. Chili erst kurz vor dem Anrichten unterheben oder als Garnitur verwenden.

Für den Soja-Limetten-Sud:

4 Limetten, Saft
3 EL helle Sojasauce
2 EL Mangoessig
100 ml weißer Balsamicoessig
100 ml Olivenöl
3 Prise Zucker

Limetten ausdrücken und mit Zucker, Essig, Öl und der Sojasauce vermengen. Ziehen lassen. Abschmecken und bei Bedarf nochmal etwas Öl oder Wasser dazugeben.

Für die Mangokugeln:

1 Mango

Mango schälen und mit einem Kugelaustecher Kugeln ausstechen.

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander
Essbare Blüten

Gericht mit Koriander und Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Kabeljau** aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand Oktober 2026*):

- 1. Wahl: Dänemark, Deutschland, Niederlande, Schweiz, Aquakultur: geschlossene Kreislaufanlage
- 1. Wahl: Peipsi-See (Estland und Russland) Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze, Umschließungsnetze (Ringwaden), Reusen (Fallen)
- 1. Wahl: Binnengewässer: Schweiz, Wildfang: Handleinen-Angelleinen



Corinna Clausert

Lila Blumenkohlsuppe mit Sauerteig-Croûtons und Röstzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für die Lila Blumenkohlsuppe:

80 g Speckwürfel
400 g Blumenkohl
1 lila Karotte
1 Zwiebel
1 Zitrone, Saft
1 EL Butter
100 ml Sahne
500 ml Gemüsefond
1 TL mildes Currypulver
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Speckwürfel in einem Topf ohne zusätzliches Fett langsam knusprig braten. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter zum Speck geben, die Zwiebel darin anschwitzen. Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Karotte schälen und in Würfel schneiden. Beides zum Speck geben und 3-4 Minuten mit anschwitzen. Currypulver dazugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsefond aufgießen, sodass das Gemüse gerade bedeckt ist. Etwa 15-18 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist.

Sahne dazugeben und die Suppe sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Falls die Suppe zu dick ist, etwas Gemüsefond hinzufügen. Abschließend mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Sauerteig-Croûtons:

4 Scheiben Sauerteigbrot
50 g weiche Butter
1 Zweig glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch
1 Zweig Estragon
1 Zweig Thymian
1 Zweig Kerbel
1 Zweig Dill
Salz, aus der Mühle

Kräuter von den Zweigen zupfen und mit der weichen Butter vermengen. Mit Salz abschmecken. Sauerteigbrot in etwa 1-2 cm große Würfel schneiden. Kräuterbutter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin rundum goldbraun und knusprig braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Röstzwiebeln:

2 Zwiebeln
300 ml neutrales Öl
50 g Mehl

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Zwiebelringe im Mehl wenden und überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Öl in einem Topf auf etwa 170 °C erhitzen. Zwiebelringe portionsweise hineingeben und goldbraun und knusprig frittieren. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Werner Heim

Tom Kha Gai mit knuspriger Hühnerhaut und Kokos-Chips

Zutaten für zwei Personen

Für die Tom Kha Gai:

2 Hähnchenkeulen mit Haut, ca. 500 g
150 g Champignons
40 g Galgant
1 rote Chilischote
1 Limette, Saft
400 ml Kokosmilch
200 ml Hühnerfond
2 EL Fischsauce
1 EL neutrales Pflanzenöl
2 Stangen Zitronengras
5 Kaffirlimettenblätter
½ Bund Koriander
½ TL Palmzucker
1 EL Meersalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch von der Haut lösen und in mundgerechte Streifen schneiden. Haut für den Chip beiseitelegen. Galgant in dünne Scheiben schneiden. Zitronengras mit dem Messerrücken kräftig andrücken und anschließend in grobe Stücke schneiden. Kaffirlimettenblätter leicht einreißen. Chilischote in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Champignons darin bei hoher Hitze kräftig anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Kokosmilch und Hühnerfond in den Topf geben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Galgant, Zitronengras und Kaffirlimettenblätter hinzufügen und die Flüssigkeit etwa 5 Minuten sanft ziehen lassen. Nicht sprudelnd kochen, damit die Kokosmilch ihre cremige Konsistenz behält.

Das geschnittene Fleisch dazugeben und bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend die angebratenen Champignons hinzufügen. Mit Fischsauce und Palmzucker würzen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Topf vom Herd nehmen und die Tom Kha mit Limettensaft und Chili abschmecken. Je nach Geschmack mit zusätzlicher Fischsauce, Limettensaft oder Chili ausbalancieren. Koriander grob zupfen und kurz vor dem Servieren unterheben beziehungsweise über die Suppe geben.

Für den Hähnchenhaut-Chip:

Hähnchenhaut, von oben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Überschüssiges Fett mit einem Messer von der Haut entfernen. Haut zwischen zwei Lagen Backpapier möglichst flach auslegen und mit einem zweiten Backblech beschweren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 15-20 Minuten goldbraun und knusprig backen. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Kokoschips:

20 g Kokoschips
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kokoschips auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 5-7 Minuten goldbraun rösten. Dabei gut beobachten, da die Kokoschips schnell verbrennen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Backblech auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.