

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Juli 2025**
Leibgericht mit Björn Freitag



Julius Kuschel

Schwäbische Maultasche in der Brühe mit Schmelzzwiebeln

Zutaten für zwei Personen

Für den Maultaschen Teig:
 3 Eier
 350 g Hartweizenmehl
 100 g Weizenmehl, Typ 405
 Salz, aus der Mühle

200 g Hartweizenmehl, Weizenmehl und Eier zu einem geschmeidigen, festen Teig verkneten. Die Teigkugel in Frischhaltefolie wickeln und ca. 10 Minuten in den Kühlschrank legen.

Zum Ausrollen etwas Hartweizenmehl auf der Arbeitsplatte verteilen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, kleine Kugeln portionieren, noch einmal kneten und die Kugeln mit dem Nudelholz grob auswellen. In der Nudelmaschine zu einem dünnen Teig walzen. Zwei Platten nebeneinanderlegen und die Naht mit dem Nudelholz verbinden. Die Füllung flächig auf der Teigplatte verteilen und anschließend einfalten. Die Teignah mit etwas Wasser anfeuchten und verschließen. Die Maultaschen portionieren und 10 Minuten in siedendem Wasser kochen.

Für die Maultaschen Füllung:
 150 g gemischtes Hackfleisch (Rind, Schwein)
 150 g Kalbsbrät
 50 g durchwachsener Speck
 150 g frischer Spinat
 1 mittelgroße Zwiebel
 1 Kaiserbrötchen
 1 Ei
 200 ml Milch
 1 EL neutrales Öl
 50 g Semmelbrösel
 ½ Bund Petersilie
 3 Zweige Rosmarin
 3 Zweige Thymian
 2 TL getrockneter Majoran
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, mit dem Speck in feine Würfel schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne bei niedriger Hitze goldbraun anschwitzen. Spinat waschen, kleinschneiden, mit in die Pfanne geben und ebenfalls anschwitzen.

Kaiserbrötchen in Würfel schneiden und in Milch einweichen. Brät mit dem Hackfleisch, dem Majoran, ca. 2 Esslöffel gehackter Petersilie, 1 Teelöffel Rosmarin, 2 Teelöffel Majoran, 1 Messerspitze Muskatnuss, einem Ei, dem Zwiebel-Speck-Spinat Gemisch und dem ausgedrückten Brötchen vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sollte die Masse etwas zu feucht sein, noch etwas mit Semmelbröseln nachjustieren.

- Für die Brühe:** Steinpilze in etwas Wasser einweichen.
- 300 g Suppenfleisch vom Rind mit Knochen
2 Knollensellerie
1 Stange Staudensellerie
2 Karotten
10 g getrocknete Steinpilze
2 mittelgroße Zwiebeln
800 ml Rinderfond
1 EL neutrales Öl, zum Anbraten
½ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
- Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln halbieren und ungeschält im Topf rösten bis sie braun sind. Einen Knollensellerie sowie den Staudensellerie in grobe Würfel schneiden und mit anschwitzen. Anschließend mit Rinderfond aufgießen. Das Suppenfleisch inklusive Knochen sowie die Steinpilze samt Einweichwasser dazu geben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit für die Suppeneinlage Sellerie und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Brühe abseihen, in einen neuen Topf geben und mit Salz abschmecken. Die Sellerie- und Karottenwürfel in der Brühe bissfest garen.
- Für die Schmelzzwiebeln:** Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zum Schmelzen bringen. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zucker langsam Farbe annehmen lassen. Dann mit etwas Rinderfond mehrmals ablöschen, so dass sich der Bratensatz vom Pfannenboden löst und die Zwiebeln nach insgesamt ca. 15 Minuten Garzeit gut gebräunt und weich gegart sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 mittelgroße Zwiebeln
100 ml Rinderfond
2 EL Butter
½ TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine große Maultasche in einem tiefen Teller mit der Brühe samt Einlage anrichten und mit Schnittlauchröllchen garnieren. Die Schmelzzwiebeln separat in einer kleinen Schüssel mit dazu geben.



Karen Berke

Kalbsleber mit Apfelkompott, gebratenen Zwiebelringen und Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Kalbsleber:

2 Scheiben Kalbsleber à 150 g, geputzt
100 g Butterschmalz
100 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Leber waschen, ggf. putzen, trockentupfen und in Mehl wenden.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Leber je Seite 2 Minuten darin braten. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Apfelkompott:

3 Äpfel, roter Boskoop
100 g Zucker
1 Zimtstange
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Äpfel kleinschneiden. Mit ca. 150 ml Wasser, Zimt und Zucker in einem Topf aufkochen. Solange köcheln lassen bis die Äpfel weich sind. Äpfel mit einem Stampfer zu Kompott stampfen.

Für die gebratenen Zwiebelringe:

4 Zwiebeln
100 g Butterschmalz
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in gleichmäßige Ringe schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelringe in dem heißen Fett goldbraun ausbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kartoffelstampf:

300 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
200 g Butter
100 ml Sahne
200 ml Vollmilch
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser garen. Anschließend Wasser abgießen und kurz ausdampfen lassen. Mit einem Stampfer die Kartoffeln zerdrücken, Milch, Sahne und Butter zugeben, alles miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lucas Czaja

Rinderfilet mit Schokoladen-Rotweinsauce und Blumenkohl-Kartoffel-Püree

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

400 g Rinderfilet, Mittelstück am Stück
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Butterschmalz
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zweig Thymian
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Filets rundherum scharf anbraten. Angedrückte Knoblauchzehe und Kräuter hinzugeben. Das Fleisch anschließend im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad weitergaren.

Für die Schokoladen-Rotweinsauce:

2 Schalotten
 100 g Zartbitterschokolade, 70 %
 Kakaoanteil
 1 EL Butter
 2 EL Quittengelee
 400 ml trockener Rotwein
 400 ml Rinderfond
 1 TL Speisestärke
 1 Prise Zimt
 1 EL brauner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, fein würfeln und in Butter glasig dünsten, Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Mit Rotwein ablöschen, auf ca. ein Drittel einkochen lassen. Fond zugeben und erneut reduzieren. Schokolade zerbrechen und einrühren. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Quittengelee unterrühren. Sauce passieren und ggf. mit Speisestärke abbinden. Bis zum Servieren warmhalten.

Für das Blumenkohl-Kartoffel-Püree:

500 g mehligkochende Kartoffeln
 1 kleiner Kopf Blumenkohl
 ½ Zitrone, Saft
 80 g Butter
 200 ml Milch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, würfeln und ca. 20 Minuten in Salzwasser weichkochen. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. In leicht gesalzenem Wasser ca. 8–10 Minuten bissfest garen.

Wasser abgießen und ausdampfen lassen. Mit Butter und heißer Milch stampfen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Warm halten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tamara Föhr

Culurgiones: Sardische Teigtaschen mit Kartoffel-Minz-Füllung und Tomatensugo

Zutaten für zwei Personen

Für die Füllung:

300 g mehligkochende Kartoffeln
1 kleine Knoblauchzehe
1 Ei
70 g Pecorino
2 EL Olivenöl
3 Zweige Minze
Fleur de Sel, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Die Kartoffeln mit Schale in reichlich Salzwasser kochen. Danach pellen. Anschließend zu feinem Kartoffelbrei stampfen.

Knoblauch abziehen und fein reiben. Pecorino fein reiben. Minze fein hacken.

Kartoffelmasse mit Knoblauch, Ei, Pecorino, Minze und Olivenöl gleichmäßig vermengen. Mit Salz würzen. Masse ca. 20-30 Minuten ruhen lassen.

Für den Teig und die Fertigstellung:

150 g Hartweizengrieß
1 EL Olivenöl
1 Prise Fleur de Sel + Salz für das
Kochwasser

70-80 ml kaltes Wasser mit Hartweizengrieß, Olivenöl und Salz vermengen und 2-3 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig für mindestens 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig mit der Nudelmaschine oder einem Nudelholz 1-2 mm dick ausrollen. Bei Bedarf etwas mit Mehl bestäuben. Mit einem runden Ausstecher oder Trinkglas gleichmäßige Kreise mit ca 8-10 cm ausstechen. Eine walnussgroße Kugel der Kartoffel-Füllung in die Mitte des Teiges geben und schließen. Mit den Fingern rechts und links abwechselnd den Teig zusammendrücken damit es die Form einer Ähre annimmt.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Culurgiones 2-3 Minuten kochen bis sie aufsteigen. Abschöpfen und abtropfen lassen. Dann direkt in die Pfanne mit der Tomatensauce (s.u.) geben und kurz schwenken.

Für die Sauce:

10 Cherrytomaten
250 g passierte Tomaten
1 EL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen

Cherrytomaten halbieren und mit Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne leicht anbraten. Mit den passierten Tomaten ablöschen, ggf. etwas Wasser hinzugeben. Mit Meersalz abschmecken.

Für die Garnitur:

10 g Pecorino
1 Zweig Basilikum

Pecorino reiben. Gericht mit Pecorino und Basilikum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Erdt

Seeteufelfilet in katalanischer Safran-Mandelsauce mit Tagliatelle und Pflücksalat mit Serrano-Palmherzen

Zutaten für zwei Personen

Für die Sauce:

150 g passierte Tomaten
 1 kleine Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Scheibe Weißbrot vom Vortag
 2 EL Tomatenmark
 Olivenöl, zum Braten
 100 g geschälte Mandeln
 1 Bund glatte Petersilie
 10 Safranfäden
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Safranfäden wässern. Zwiebel abziehen, fein schneiden und in Olivenöl glasig andünsten. Passierte Tomaten hinzugeben und bei wenig Hitze köcheln lassen. Knoblauch abziehen und grob schneiden. In einer zweiten Pfanne mit hohem Rand in Olivenöl den Knoblauch anschwitzen. Ganze Mandeln hinzugeben. Weißbrot würfeln und ebenfalls hinzugeben. Alles rösten lassen. Petersilie hacken. Safran und Petersilie hinzugeben. Pfanneninhalte in einen Standmixer geben und pürieren. Anschließend wieder in die Pfanne geben.

Für den Fisch:

300 g Seeteufelfilet, ohne Haut
 ½ Zitrone, Saft
 200 ml Fischfond
 150 ml trockener Weißwein
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Seeteufel in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Gut abtupfen und oben in die Sauce legen. Mit dem Fischfond und dem Weißwein aufgießen. Dann ca. 5 Minuten langsam zugedeckt köcheln lassen.

Für die Tagliatelle:

1 Ei
 2 EL Olivenöl
 150 g Weizenmehl
 150 g Hartweizengrieß
 1 TL feines Meersalz

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Je nach Konsistenz etwas Wasser hinzugeben. Teig in Folie schlagen und 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Teig anschließend zunächst dünn ausrollen und durch einen Tagliatelle-Aufsatz lassen. Tagliatelle 3 Minuten in Salzwasser kochen.

Für den Pflücksalat

4 Scheiben Serrano-Schinken
 200 g Palmherzen, natur aus der Dose
 100 g Pflücksalat
 50 g Rucola
 1 TL grober Senf
 3 EL Gemüsefond
 2 EL Himbeeressig
 2 EL Olivenöl
 1 Beet Gartenkresse
 4 Essbare Blüten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat und Rucola waschen und trockenschleudern. Schinken in Streifen schneiden. Aus Senf, Gemüsefond, Himbeeressig und Olivenöl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing marinieren und mit Blüten, Kresse und mit Serrano umwickelten Palmherzen garnieren.

Für die Garnitur: Gericht mit Mandelblättern garnieren und servieren.
2 EL Mandelblätter



Laut WWF ist **Seeteufel** aus folgenden Gebieten nur bedingt zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 2. Wahl Nordostatlantik FAO 27: Kantabrische See und Portugiesische Küste (ICES 8.c, 9.a), Island (ICES 5.a), Bisaka (ICES 8.a-d), Stellnetze-Kiemennetze, Grundlangleinen
- 2. Wahl Südostatlantik FAO 47: Südafrika, Grundschleppnetze



Anna Müller

Gebratener Lammrücken mit Minz-Petersilien-Vinaigrette, Sellerie-Apfel-Stampf und grünen Bohnen

Zutaten für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammlachse/ausgelöster
Lammrücken à 200 g
1 Knoblauchzehe
1 TL Butter
Olivenöl, zum Braten
2 Zweige Rosmarin
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 100-120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch ca. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit Rosmarin, Thymian und einer angedrückten Knoblauchzehe von allen Seite ca. 2-3 Minuten pro Seite scharf anbraten. Hitze reduzieren, Butter hinzugeben und das Fleisch damit arrosieren. Anschließend das Fleisch im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von 56 Grad weitergaren.

Für das Sellerie-Apfel-Püree:

250 g Knollensellerie
1 kleine mehligkochende Kartoffel
1 süß-säuerlicher Apfel, z.B. Boskoop
80 ml Sahne
1 EL Butter
1,5 Liter Gemüsefond
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sellerie und Kartoffel schälen. Apfel schälen und entkernen. Alles würfeln und in Gemüsefond ca. 15-20 Minuten weichkochen. Anschließend abgießen. Sahne und Butter erwärmen und zum Gemüse und Apfel geben. Fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die grünen Bohnen:

200 g grüne Bohnen
1 kleine Schalotte
1 TL Butter
1 TL Olivenöl
4 Halme Schnittlauch
Salz, aus der Mühle

Schalotte abziehen und fein würfeln. Bohnen putzen und in Salzwasser für 6-8 Minuten blanchieren. Anschließend eiskalt abschrecken. Gut abtropfen lassen und in Butter und Öl zusammen mit den Schalottenwürfeln kurz schwenken. Anschließend Bohnen zu kleinen Bündeln mit Schnittlauch umwickeln.

Für die Vinaigrette:

1 TL mittelscharfer Senf
1 TL flüssiger Honig
2 EL Apelessig
3 EL Olivenöl
1 Bund Minze
1 Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter fein hacken. Aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette zusammenrühren und mit den Kräutern vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.