

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. Mai 2026 ▪  
Tagesmotto „Spargel“ mit Nelson Müller



Miriam Hermann

**Spargel-Risotto mit Ofen-Tomaten und gerösteten Pinienkernen**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Risotto:**

150 g Risottoreis  
250 g grüner Spargel  
1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Butter  
500 ml Gemüsefond  
125 ml Weißwein  
2-3 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 200 °C vorwärmen.

Schalotte abziehen und fein schneiden. Knoblauch abziehen.

Gemüsefond in einem kleinen Topf erhitzen, nicht kochen lassen. 2-3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin andünsten, den Knoblauch hineinpresse und den Risottoreis hinzugeben. Sobald die Reiskörner etwas glasig werden, den Weißwein hinzugeben und etwas köcheln lassen. Nach kurzer Zeit etwa die Hälfte des Fonds hinzugeben. Sobald der Fond aufgesogen ist, den Rest des Fonds nach und nach hinzugeben und immer wieder umrühren.

Spargel waschen, ggf. im unteren Drittel schälen und trockene Enden abschneiden. Spargel kleinschneiden, nur die Spitzen etwas länger lassen. In einer Pfanne etwa 1 EL Olivenöl erhitzen, den Spargel hinzugeben und anrösten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Topping:**

4 kleine Romatomen, an der Rispe  
2 EL Pinienkerne  
3 Zweige Zitronenthymian  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne duftend anrösten. Die Pfanne kann anschließend für den Spargel verwendet werden.

Tomaten in eine kleine ofenfeste Form geben. Etwas Olivenöl drüber träufeln, einen Zweig Zitronenthymian dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Für etwa 10 Minuten in den Ofen geben.

Restlichen Zitronenthymian abzupfen.

**Für die Fertigstellung:**

75 g Parmesan  
1 EL Butter  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Parmesan reiben. Butter zum Risotto geben und einschmelzen lassen. Etwa  $\frac{3}{4}$  des Parmesans in das Risotto geben, sodass das Risotto schön cremig wird. Den Rest zum Garnieren beiseitestellen.

Den gerösteten Spargel zum Risotto hinzugeben. Die abgezupften Thymianblättchen unterheben. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten aus dem Ofen holen. Risotto mit Tomaten, Pinienkernen und Parmesan garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Nadine Gruyters**

## **Geschmorter weißer Spargel mit Sauce béarnaise und Rinderfilet**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Spargel:**

500 g weißer Spargel  
1 Limette, Abrieb & Saft  
100 g Butter  
20 ml Rapsöl  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80-120 °C Umluft vorheizen.

Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Auf eine einheitliche Länge kürzen. Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen.

Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze kurz angehen lassen. Butter zugeben und mit Zucker und Salz würzen. Mit etwas Wasser ablöschen und etwas Limettensaft zugeben. Spargel im Sud etwa 10 Minuten schmoren, dabei gelegentlich wenden und eine Garprobe machen. Spargel mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken.

### **Für die Sauce béarnaise:**

1 Schalotte  
1 Zitrone, Saft  
4 Eier, Kl. M  
250 g Butter  
100 ml Weißwein  
3 EL Estragonessig  
4 Zweige Estragon  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einem kleinen Topf auf kleiner Stufe zerlassen. Lauwarm abkühlen lassen.

Schalotte abziehen und klein würfeln.

Weißwein, Essig und Schalotten in einem kleinen Topf aufkochen lassen und zur Hälfte reduzieren lassen. Danach durch ein Sieb gießen und lauwarm abkühlen lassen.

Eier trennen und die Eigelbe in eine große Metallschüssel geben. Die Reduktion dazu geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Die Schüssel in ein heißes Wasserbad geben (60-70 Grad). Die Masse so lange aufschlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. Die Schüssel darf das Wasser nicht berühren.

Die Schüssel vom Herd nehmen und die geklärte Butter vorsichtig nach und nach unterrühren. Dabei permanent rühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Estragon hacken und unterrühren. Bei Bedarf etwas Zucker dazu geben. In einer vorgewärmten Sauciere servieren.

### **Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets à ca. 170 g  
2 Knoblauchzehen  
100 g Butter  
Butterschmalz, zum Braten  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
Fleur de Sel, zum Würzen  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fleisch mindestens 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur hat. Fleisch trocken tupfen und mit Fleur de Sel salzen.

Eine gusseiserne Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin von jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten, bis sich eine schöne Kruste bildet. Gegen Ende der Bratzeit Butterschmalz, angedrückte Knoblauchzehen und Kräuter in die Pfanne geben. Fleisch mit Butterschmalz mehrfach übergießen. Dann das Filet im vorgeheizten Backofen mit den Kräutern bei 80-120 Grad Umluft (je nach Fleischdicke) auf einem Rost bis zu einer Kerntemperatur von 56 Grad garen. Dann das Fleisch aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen, dabei zwischendurch umdrehen, pfeffern und zum Spargel servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tina Konietzka

## Dreierlei vom weißen Spargel mit Seeteufel-Saltimbocca und Salsa verde

Zutaten für zwei Personen

### Für den Ofen-Spargel:

12 Stangen weißer Spargel, dünn bis mitteldick  
1-2 EL Butter  
1 Prise Puderzucker  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Spargelstangen sorgfältig schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Schalen und Abschnitte für die Spargelcreme beiseitelegen.

Spargelstangen auf Backpapier legen, mit etwas Butter einpinseln und mit Puderzucker und Salz würzen. Spargel im Backpapier einwickeln bzw. zu einem Päckchen verschließen. Im Ofen etwa 20 Minuten garen. Nach dem Garen in etwas Butter schwenken, sodass leichte Röstaromen entstehen.

### Für die Spargelcreme:

4 Stangen weißer Spargel  
Spargelschalen und Abschnitte, von oben  
1 Zitrone, Saft  
1 EL Butter  
50 ml Sahne  
Speisestärke, zum Andicken  
Salz, aus der Mühle

Spargelstangen sorgfältig schälen und die holzigen Enden abschneiden. Alle Spargelschalen und Abschnitte in wenig Wasser mit einer Prise Salz etwa 15 Minuten auskochen. Dann vier Spargelstangen in diesem Sud weich garen. Im Anschluss alles fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Creme mit etwas Butter, Sahne, Salz und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Anrichten mit einem Stabmixer luftig aufschäumen. Creme ggf. mit Speisestärke andicken.

### Für das Spargel-Birnen-Carpaccio:

4 Stangen weißer Spargel  
1 reife Birne  
1 feste Birne  
1 Zitrone, Saft  
50 g Parmesan  
8 EL Tafelessig aus Brantwein, 5% Säure  
8 EL reines Rapsöl  
50 g Pinienkerne  
Salz, aus der Mühle

Spargelstangen schälen und von holzigen Enden befreien. Dann Spargelstangen mit einem Sparschäler oder Hobel weiter in sehr feine Streifen schneiden. Birne ebenfalls dünn hobeln.

Zitronensaft, Tafelessig, Rapsöl und Salz verrühren und Spargel- und Birnenstreifen damit marinieren. Wenige Minuten ziehen lassen, sodass der Spargel leicht zart wird, aber seine Frische behält.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und als Garnitur verwenden. Parmesan hobeln. Carpaccio mit Parmesan und Pinienkernen anrichten.

### Für den Fisch:

4 Seeteufelfilets, ohne Haut  
4 Scheiben Parmaschinken  
4 Salbeiblätter  
Butter, zum Braten  
Rapsöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Seeteufelfilets leicht flach drücken und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je einem Salbeiblatt und einer Scheibe Parmaschinken belegen und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl und Butter zunächst auf der Schinkenseite knusprig braten. Dann wenden und bei milder Hitze fertigbaren.

**Für die Salsa verde:** Anchovis, Kapern, Knoblauch, Petersilie, Basilikum und Schnittlauch sehr fein hacken oder kurz mixen. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl verrühren. Ggf. etwas Senf einrühren, um eine schöne Cremigkeit zu erzeugen. Salsa verde mit Salz und Pfeffer abschmecken.

1 EL Anchovis  
1 EL Kapern, in Salz eingelegt  
1 Knoblauchzehe  
½ Zitrone, Abrieb & Saft  
1-2 TL Dijonsenf  
4 EL Olivenöl  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Bund Basilikum  
1 Bund Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für die Garnitur:** Gericht mit Zitronenabrieb und Kerbel garnieren, mit etwas Öl beträufeln und mit Pfeffer würzen.

1 Zitrone, Zeste  
Olivenöl, zum Beträufeln  
1-2 Zweige Kerbel  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Seeteufel** nur bedingt aus folgendem Fanggebiet zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 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, Grundlangelinen
- 2. Wahl: Südostatlantik FAO 47: Südafrika  
Grundschieppnetze