

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Oktober 2025** ▪
„Rezepte-Tausch“ mit Cornelia Poletto



Kurt Daibenzeiher kocht das Gericht von Lara Maria Klewin

Brokkoli-"Steak" mit Chimichurri, Bohnenpüree und frittiertem Feta

Zutaten für zwei Personen

Für den Broccoli:

1 großer Brokkoli
4 Knoblauchzehen
2 EL Butter
2 EL Olivenöl
2 EL geräucherte Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Brokkoli in Scheiben schneiden und kurz blanchieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Olivenöl einreiben. „Steaks“ beidseitig in Olivenöl anbraten. Mit einem Topf auf die Pfanne drücken und goldbraun anbraten. Knoblauch abziehen. Butter und Knoblauchzehen hinzugeben und Brokkoli damit arrosieren.

Für das Chimichurri:

1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
2 EL Rotweinessig
100 ml Olivenöl
1 Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kräuter fein hacken und in eine Schale geben. Chili klein schneiden, Knoblauch abziehen, pressen und mit dem Essig zu den Kräutern geben. Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Püree:

700 g weiße Butter-Bohnen, aus der Dose
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
2 EL Hefeflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bohnen abgießen und in einem Topf leicht erhitzen. Knoblauch abziehen. Zitronensaft auspressen. Bohnen mit Knoblauch, Zitronensaft und Hefeflocken mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Feta:

1 Block Feta
2 Eier
Erdnussöl, zum Anbraten
Pankomehl, zum Panieren
Mehl, zum Panieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Feta portionieren. Dann erst in Mehl, dann in verquirlten Eiern und zuletzt im Panko wenden. In einer Pfanne mit Erdnussöl ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Marie-Louise Hüneke kocht das Gericht von Thomas Bößem

Dal makhani mit Paneer-Naan und Raita

Zutaten für zwei Personen

Für das Dal:

150 g Belugalinsen
50 g Kidneybohnen, aus der Dose
2 kleine Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 kleine Chilischote
2-3 cm Ingwer
1 Zitrone, Saft
3 EL Butter
250 g passierte Tomaten
1 TL gemahlener Kurkuma
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
3 TL Garam Masala
4 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer mit Chili im Mörser zu einer Paste stampfen. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Garam Masala und Paprikapulver 3 Minuten anschwitzen, dann die Paste hinzugeben und weitere 2 Minuten anschwitzen. Mit 250 ml Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Belugalinsen, sowie die passierten Tomaten hinzugeben und die Hitze reduzieren. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Belugalinsen gar sind, aber noch Biss haben. Nun die Kidneybohnen hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Butter hinzugeben.

Für das Naan:

1 Zwiebel
1 Zitrone, Abrieb
150 g Paneer
50 g Naturjoghurt
1 EL Butter
150 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Msp. Natron
¼ Bund Koriander
¼ Bund Minze
Salz, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein hacken. Koriander und Minze fein hacken und mit dem Paneer vermengen. Den Abrieb einer Zitrone hinzufügen und die Füllung mit Salz abschmecken.

Mehl, Backpulver, Natron und etwas Salz in einer Schüssel vermischen. Joghurt und 50 ml Wasser hinzugeben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in vier Stücke teilen und diese auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Die Füllung großzügig auf eins der Stücke geben und ein weiteres Teigstück darauflegen, die Fladen an den Rändern zudrücken. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Fladen darin von beiden Seiten mindestens 2 Minuten backen. Im Anschluss mit Butter bestreichen.

Für die Raita:

½ Gurke
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft
250 g Naturjoghurt
½ Bund Minze
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke fein reiben und in einem Tuch auswringen. Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Gurke mit Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Joghurt vermengen. Limette halbieren und auspressen. Minze hacken. Raita mit 2 EL Limettensaft, Minze, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und idealerweise noch eine Zeit lang im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Garnitur: Koriander hacken und als Garnitur verwenden. Kokosmilch klecksweise auf das Dal geben.
3 EL Kokosmilch
2 Zweige Koriander

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lara Maria Klewin kocht das Gericht von Marie-Louise Hüneke

Auf der Haut gebratenes Steinbuttfilet mit Remoulade, Ofengemüse und Karottenstroh

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Steinbuttfilet à 150 g, mit Haut
1 Zitrone, Saft
Butter, zum Anbraten
Olivenöl, zum Anbraten
Mehl, zum Bestäuben
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Filets mit Zitronensaft beträufeln. Fisch trockentupfen, würzen und in Mehl wenden. In 3-5 EL heißem Olivenöl anbraten. Thymian hinzugeben. Fischfilets von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten und warm stellen.

Für die Remoulade:

1 Gewürzgurke
1 Schalotte
¼ Zitrone, Saft
2 Eier
100 g Ricotta
½ EL Essig
½ EL Senf
150 ml neutrales Öl
4 Zweige glatte Petersilie
½ EL getrockneter Estragon
8 g Zucker
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen. Ein Ei hart kochen. Mayonnaise aus dem rohen Ei, Öl, Senf, Essig, Zucker und Zitronensaft herstellen. Schalotte, Kräuter, Gurke und das gekochte Ei in einem Blitzhacker zerkleinern und zur Mayonnaise geben. Ricotta hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Ofengemüse:

250 g Fenchel
150 g Knollensellerie
100 g Karotten
½ Bund Frühlingszwiebel
2 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel putzen und in Schnitze schneiden.

Sellerie, Karotten und Frühlingszwiebeln schälen bzw. putzen und in 5 cm lange Stängel schneiden.

Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer ordentlich vermengen. Backpapier auf das Ofenblech legen. Gemüse darauf verteilen. Thymian dazulegen und im Backofen ca. 20 Minuten garen.

Für das Stroh:

2 Karotten
Salz, aus der Mühle

Fritteuse auf 170 Grad erhitzen. Karotten schälen, in feine Streifen schneiden, frittieren und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen.

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse
1 Zitrone, Abrieb

Das Gericht mit Kresse und Zitronenzeste garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



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

- 1. Wahl: Niederlande, Frankreich, Aquakultur: Kreislaufanlagen
- 2. Wahl: Europa, Aquakultur: Durchflussanlagen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Wildfang: Stellnetze-Kiemennetze



Thomas Bößem kocht das Gericht von Kurt Daibenziher

Filet Mignon im Speckmantel, Rotwein-Zwiebel-Jus, Pilz-Ragout und Spätzle

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Rinderfilet-Medaillons à 160 g
6 Scheiben Schwarzwälder
Frühstücksspeck
Butter, zum Arrosieren
Butterschmalz, zum Anbraten
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Filets leicht salzen, mit Speck umwickeln und mit Küchengarn fixieren.

In heißem Butterschmalz rundum kräftig anbraten, Kräuter zugeben.

Filets im Ofen bis zu einer Kerntemperatur von ca. 54 Grad garen.

Vor dem Servieren das Filet nochmals in der Pfanne mit Butter und Kräutern arrosieren. Mit etwas Pfeffer und einer Prise Fleur de Sel abschmecken.

Für die Jus:

2 rote Zwiebel
Butter, zum Binden
1 TL Balsamicoessig
150 ml kräftiger Rotwein
150 ml Rinderfond
Rapsöl, zum Anbraten
Ggf. Speisestärke, zum Binden
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und hacken. In der Pfanne, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde Zwiebeln in etwas Öl anrösten. Mit Rotwein ablöschen und Rinderfond zugießen. Die Flüssigkeit köcheln lassen und auf eine sämige Konsistenz reduzieren. Falls nötig die Sauce mit etwas Stärke abbinden. Mit Balsamico und den Gewürzen abschmecken und mit etwas Butter aufmontieren.

Für das Ragout:

200 g gemischte Pilze, z.B.
Champignons, Kräuterseitlinge und
Pfifferlinge
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
50 ml Sahne
50 ml trockener Weißwein
1 TL Sojasauce
1 Zweig Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pilze putzen und in Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Petersilie hacken. Pilze in Butter kräftig anbraten, Zwiebeln und Knoblauch am Ende mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und kurz reduzieren. Sahne angießen und cremig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken und mit Petersilie abrunden.

Für die Spätzle: Mehl, Eier und Salz in einer Schüssel mit dem Holzlöffel schlagen bis der Teig Blasen wirft. Der Teig muss langsam und leicht zähflüssig vom Löffel fließen. 10 Minuten ruhen lassen. Spätzle mit dem Brett und dem Schaber in siedendes Salzwasser schaben. Evtl. in kaltem Wasser abschrecken und vor dem Anrichten in der Pfanne kurz mit Butter anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.