

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 21. September 2026

Leibgericht mit Nelson Müller



Daniel Sens

Gebratener Schweinebauch mit Zwiebel-Speck-Brühe, Apfel-Haselnuss-Kohl und Karottenpüree

Zutaten für zwei Personen

Für den Schweinebauch:

500 g Schweinebauch am Stück
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Schweinebauch in fingerdicke Scheiben schneiden und kräftig salzen. Anschließend in eine kalte Bratpfanne legen und langsam erwärmen. Ggf. den Schweinebauch beschweren, damit er sich nicht zusammenzieht. Falls erforderlich, noch etwas Öl hinzugeben und das Fleisch scharf anbraten bis es goldbraun ist. Mit Pfeffer würzen.

Für die Zwiebel-Speck-Brühe:

200 g Bacon in Scheiben
2 Zwiebeln
Dunkle Sojasauce, zum Abschmecken
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen. Speck und Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und in einem kleinen Topf anbraten. Mit Wasser aufgießen und darin langsam auskochen. Mit Salz, Zucker und Sojasauce abschmecken. Vor dem Servieren passieren.

Für den Apfel-Haselnuss-Kohl:

½ Spitzkohl
1 Apfel, Elstar
Butter, zum Braten
Weißweinessig, zum Abschmecken
200 g gemahlene Haselnüsse
50 g ganze, geschälte Haselnüsse
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die ganzen Haselnüsse im heißen Ofen rösten. Apfel entkernen und fein würfeln. Spitzkohl in feine Streifen schneiden und in etwas Butter andünsten. Die gemahlene Haselnüsse und Apfelwürfel dazugeben. Alles durchmischen und mit Pfeffer, Salz und ggf. etwas Weißweinessig abschmecken. Mit gerösteten Haselnüssen garnieren.

Für das Karottenpüree:

500 g Karotten
1 Gemüsezwiebel
1 EL Butter + Butter, zum Braten
500 ml Sahne
500 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Gemüsefond in einem separaten Topf erhitzen.

Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden, in einem Topf in etwas Butter anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen.

Karotten schälen, in Scheiben schneiden, in den Topf geben und mit einer 50/50-Mischung aus Gemüsefond und Sahne aufgießen bis alles bedeckt ist. Karotten kochen bis sie weich sind, dann abschöpfen und in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Pürierstab pürieren und nach und nach Flüssigkeit aus dem Topf dazugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Zucker und Butter abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lena Rieger

Fischstäbchen mit Remoulade, badischem Kartoffelsalat und „Mamas gefüllten Eiern“

Zutaten für zwei Personen

Für die Fischstäbchen:

1 Zanderfilet mit Haut
2 Eier
Rapsöl, zum Braten
150 g Panko
50 g Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Zanderfilet entgräten, von der Haut lösen, waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Mit etwas Salz einreiben.

Aus Mehl, verquirlten Eiern und Panko eine Panierstraße bereitstellen. Die Filetstreifen zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischstäbchen in der Pfanne von jeder Seite etwa 2 Minuten goldgelb frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Remoulade:

2 kleine, in Öl eingelegte Sardellenfilets
2 Gewürzgurken
1 EL Kapern
½ kleine Zwiebel
½ Zitrone, Saft
1 Ei
1 EL Sauerrahm
1-2 TL mittelscharfer Senf
200 ml Rapsöl
2 Zweige glatte Petersilie
¼ Bund Schnittlauch
1 Zweig Kerbel
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei trennen, Eigelb auffangen, Eiweiß anderweitig verwenden. Zitronensaft auspressen.

Kräuter fein hacken. Eigelb, Senf und Zitronensaft in einen Mixbecher geben, verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit neutralem Pflanzenöl zu einer Mayonnaise hochziehen.

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Zwiebel kurz in einer heißen Pfanne mit etwas Öl andünsten.

Alle weiteren Zutaten in einen Mixer geben und kurz klein hacken. Alle Komponenten in einer Schüssel zusammenrühren und nach Geschmack mit etwas Sauerrahm verfeinern.

Für den Kartoffelsalat:

500 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Liter Gemüsefond
2 EL Weißweinessig
2 EL Rapsöl
½ EL mittelscharfer Senf
½ Bund glatte Petersilie
½ TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln etwa 20 Minuten in dem Gemüsefond garen. Dann abgießen, dabei den Fond auffangen, und die Kartoffeln ausdampfen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Etwas Fond aus dem Kartoffeltopf zugeben und aufkochen. Den Topf vom Herd. Weißweinessig, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker in einer kleinen Schüssel verrühren. Etwa einen Esslöffel der bereits gekochten Kartoffeln und etwa 100 ml des aufgefundenen Fonds hinzugeben und mit dem Stabmixer zu einem Dressing mixen. Mit ausreichend Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln mit dem warmen Dressing vermischen und ziehen lassen. Kartoffelsalat mit gehackter Petersilie garnieren.

Für die gefüllten Eier:

2 Eier
2 EL Frischkäse
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Worcestershiresauce
1 TL gerebelter Liebstöckel
½ TL Currypulver
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eier 10 Minuten in Wasser kochen. Wasser abgießen und die Eier in Eiswasser abschrecken. Eier pellen, halbieren und vorsichtig das Eigelb herauslösen.

Eigelb, Frischkäse, Senf, Worcestershiresauce und Gewürzen zu einer Masse verrühren. Die Füllung in einen Spritzbeutel geben und in die Eier zurückfüllen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Zander** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand September 2026*):

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



Georg Scheck

Tagliatelle mit Ofen-Lachs, Oliven-Kapernsauce und Speck-Crunch

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets ohne Haut à 100 g
1 Limette, Abrieb & Saft
2 EL Olivenöl
1 TL rotes Chipotle-Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen.

Lachs trocken tupfen und in eine feuerfeste Form legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Limettensaft und Limettenabrieb darüber geben.

Die Form mit Frischhaltefolie abdecken und den Lachs im vorgeheizten Backofen etwa 8 Minuten sanft garen.

Für die Tagliatelle:

2 Eier
2 EL Olivenöl
2 EL Grappa
50 g Hartweizengrieß
150 g Mehl
1 TL Kurkuma
8 g Salz

Mehl, Hartweizengrieß, Salz und Kurkuma vermengen. Eier, Olivenöl und Grappa zugeben und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und zu Tagliatelle schneiden. Bis zum Garen leicht bemehlt beiseitelegen.

Für die Oliven-Kapernsauce:

6 Sardellenfilets
80 g schwarze Oliven
40 g Kapern
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft
1 EL Butter
2 EL Olivenöl
2 EL franz. Wermut
100 ml Weißwein
200 ml Fischfond
200 ml Gemüsfond
1 TL rotes Chipotle-Chilipulver
1 EL brauner Zucker
Salz, aus der Mühle

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Oliven grob hacken. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Sardellen darin unter Rühren auflösen. Schalotten, Knoblauch, Kapern und Oliven zugeben und kurz mitbraten. Zucker einstreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit Wermut, Weißwein und Fischfond ablöschen und offen einkochen lassen. Mit Zitronensaft, etwas Gemüsfond, Chilipulver und Salz abschmecken. Etwas Sauce zum späteren Nappieren zurückhalten.

Für die Fertigstellung:

Salz, aus der Mühle

Tagliatelle in reichlich Salzwasser al dente garen und direkt mit der Sauce vermengen. Die Tagliatelle mittig auf Tellern anrichten. Lachs daraufsetzen und mit etwas zusätzlicher Sauce nappieren.

Für den Speck-Crunch:

30 g Speck am Stück
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
1 EL Olivenöl
45 g Panko
Salz, aus der Mühle

Speck fein würfeln und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett langsam knusprig auslassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter, Olivenöl, Knoblauch und Panko zugeben und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Mit wenig Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

4 Kapernäpfel
½ Zitrone, Abrieb
½ Bund Dill
1 TL Chipotle-Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gericht mit Zitronenabrieb, Kapernäpfel und Dill vollenden und nach Belieben mit Chili, Salz und Pfeffer nachwürzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **pazifischer Lachs** aus folgenden Gebieten zu empfehlen:
(Stand September 2026)

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska: Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada: Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)



Gerlinde Netrval

Wiener Schnitzel mit Petersil-Erdäpfeln, Gurkensalat und Preiselbeeren

Zutaten für zwei Personen

Für das Wiener Schnitzel:

2 Kalbsschnitzel à ca. 150 g
3 Eier
Butterschmalz, zum Ausbacken
100 g Semmelbrösel
5 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kalbsschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie etwa zwei bis drei Millimeter dünn klopfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Schnitzel zunächst im Mehl wenden, anschließend durch das Ei ziehen und zuletzt locker in den Semmelbröseln wenden. Die Brösel dabei nicht andrücken. Butterschmalz in einer großen Pfanne auf etwa 170 bis 180 °C erhitzen. Schnitzel darin schwimmend goldbraun ausbacken. Während des Ausbackens die Pfanne leicht schwenken, sodass die Panierung souffliert. Anschließend auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und im Backofen warmhalten.

Für die Petersil-Erdäpfel:

400 g kleine, festkochende Kartoffeln
50 g Butter
¼ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen, schälen und in reichlich Salzwasser garen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen.

Petersilie fein hacken.

Butter in einer Pfanne schmelzen, ca. 3 Esslöffel Petersilie zugeben und die Kartoffeln darin schwenken. Mit Salz abschmecken.

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
1 Knoblauchzehe
3 EL Sauerrahm
1 EL Weißweinessig
½ Bund Dill
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke waschen und fein hobeln. Mit etwas Salz vermengen und etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschließend gut ausdrücken.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Sauerrahm mit Essig, Zucker, Knoblauch und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Gurken unterheben.

Für die Preiselbeeren:

200 g TK-Preiselbeeren
½ Zitrone, Saft
1 TL Butter
1 EL roter Portwein
100 g Zucker

Zucker mit 50 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Preiselbeeren zufügen und 8-10 Minuten sanft köcheln lassen.

Zitronensaft und Portwein nach Belieben einrühren. Vom Herd ziehen und die Butter unterrühren.

Für die Garnitur:

½ Zitrone, ganze Frucht
1 Zweig glatte Petersilie
Salzflocken, zum Bestreuen

Zitrone in Spalten schneiden. Petersilie abbrausen und trockenwedeln.

Gericht mit Zitronenspalte, Petersilie und Salzflocken garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Domenic Luß

Kalbsfilet mit Portwein-Jus, Fondant-Kartoffeln und glasierten Orangen-Möhren

Zutaten für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

320 g Kalbsfilet am Stück
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
1 EL Rapsöl
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Kalbsfilet etwa 20 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Kurz vor dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne mit Rapsöl rundherum kräftig anbraten. Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter, Knoblauch und Thymian zugeben und das Fleisch mehrmals mit der schäumenden Butter übergießen. Anschließend für etwa 5-6 Minuten im Backofen nachziehen lassen, bis eine Kerntemperatur von 54-56 °C erreicht ist. Vor dem Aufschneiden ca. 4 Minuten ruhen lassen.

Für die Portwein- Jus:

3 Schalotten
1 TL kalte Butter + Butter, zum Braten
120 ml roter Portwein
60 ml trockener Rotwein
250 ml Kalbsfond
½ TL dunkler Balsamicoessig
1 Zweig Thymian
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen, fein würfeln und in wenig Butter glasig anschwitzen. Zucker zugeben und leicht karamellisieren. Mit Portwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Rotwein zufügen und erneut reduzieren. Anschließend Kalbsfond und Thymian zugeben und alles etwa 15 Minuten sanft einkochen lassen. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren, mit kalter Butter montieren und mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fondant-Kartoffeln:

3 festkochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
1 EL Butterschmalz
180 ml Kalbsfond
2 Zweige Thymian
Salz, aus der Mühle

Kalbsfond erhitzen. Kartoffeln schälen und vier gleichmäßige Zylinder ausstechen oder sauber zuschneiden. Knoblauch abziehen und andrücken.

Die Schnittflächen der Kartoffeln in Butterschmalz goldbraun anbraten, wenden und Butter, Knoblauch und Thymian zufügen. Heißen Kalbsfond angießen und die Pfanne für etwa 20 Minuten in den Backofen stellen, bis die Kartoffeln weich sind und der Fond fast vollständig reduziert ist. Vor dem Servieren leicht mit Salz würzen.

Für die Orangen-Möhren:

6 kleine Bundmöhren mit Grün
2 Orangen, Saft & Abrieb
20 g Butter
1 TL flüssiger Honig
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Schale einer halben Orange reiben. Orangen auspressen und den Saft auffangen. Möhren schälen und etwas Möhrengrün stehen lassen. In Butter anschwitzen, Orangensaft und Honig zugeben und langsam einkochen lassen, bis die Flüssigkeit sirupartig wird. Zum Schluss den Orangenabrieb unterheben und mit Salz sowie weißem Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Dieu Huong Nguyen

Bún Chả Hà Nội – Schweinebauch und Fleischbällchen mit Reisnudeln und Nước Chấm

Zutaten für zwei Personen

Für die Hackfleisch-Patties (Chả):

250 g Schweinehackfleisch
1 Frühlingszwiebel
½ Schalotte
1 Knoblauchzehe
½ EL Fischsauce
½ EL Austernsauce
½ Stange Zitronengras
½ TL Fünf-Gewürze-Pulver
1 EL Zucker

Das Zitronengras sehr fein hacken. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein würfeln. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Zitronengras, Knoblauch, Schalotte, Frühlingszwiebel, Fischsauce, Austernsauce, Zucker und Fünf-Gewürze-Pulver zu einer Marinade verrühren. Die Hälfte der Marinade mit dem Schweinehackfleisch vermengen und kräftig verkneten, bis eine leicht klebrige Masse entsteht. Die restliche Marinade für den Schweinebauch beiseitestellen. Aus der Masse kleine, flache Patties formen.

Für den Schweinebauch:

250 g Schweinebauch
Übrige Marinade, von oben

Die restliche Marinade mit dem Schweinebauch vermengen und bis zum Braten ziehen lassen. Schweinebauch etwa 15 Minuten vor Ende der Kochzeit in einer heißen Pfanne kräftig anbraten. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Das Fleisch sollte außen kräftig gebräunt und innen saftig sein.

Für die Fischsauce „Nước chấm“:

1 kleine rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
2 EL Fischsauce
1 EL Essig
1½ EL Zucker

Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili längs halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. 120 ml Wasser, Fischsauce, Zucker, Essig, Knoblauch und Chili verrühren, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Mit Fischsauce, Zucker oder Essig abschmecken. Die Sauce sollte süß, salzig und leicht säuerlich schmecken.

Für das eingelegte Gemüse:

1 Karotte
1 Kohlrabi
½ Salatgurke
4 grüne Salatblätter

Karotte und Kohlrabi schälen und in dünn schneiden. Beides in die Fischsauce „Nước chấm“ geben und bis zum Servieren ziehen lassen. Salatblätter waschen, trockenschleudern und mundgerecht zupfen. Gurke in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Reisnudeln:

150 g Reisnudeln (Bún)

Reichlich Wasser zum Kochen bringen. Reisnudeln nach Packungsanweisung garen, anschließend sofort kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Locker auf zwei Schüsseln verteilen.

Das Gericht in zwei großen Schüsseln anrichten. Reisnudeln mit Salat, Gurke, Schweinebauch und Hackfleisch-Patties belegen. Die Fischsauce mit Karotte und Kohlrabi separat in kleinen Schüsseln servieren. Zum Essen die Fischsauce über die Reisnudeln geben und alles gut vermengen.