▪ Die Küchenschlacht – Menü am 22. April 2026
ChampionsWeek ▪ "Dreierlei…" mit Robin Pietsch

Paula Zimmer

Dreierlei Wan-Tan in Pilz-Dashi mit frittierten Enoki: Garnelen-Szechuanpfeffer-Füllung & Schweinehack-Schnittknoblauch-Füllung & Tofu-Doubanjiang-Füllung

Zutaten für zwei Personen

Für den Pilz-Dashi:
10 braune Champignons
8 sehr kleine braune Champignons
5 frische Shiitake
1 Bund Enoki-Pilze
1 Bund kleine Enoki-Pilze
10 g getrocknete Steinpilze
10 g getrocknete Shiitake Pilze
5-10 g getrocknete Kombu-Alge
1 Zwiebel
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 cm Ingwer
1 rote Chili
1 Knoblauchzehe
1 Bund Koriander
300 ml Geflügelfond
100 ml Sake
2 TL Fischsauce
3 EL Sojasauce
2 Sternanis
1 Zimtstange
5 Szechuan-Pfefferkörner
5 Schwarze Pfefferkörner

Getrocknete Pilze und Kombu Alge in heißem Geflügelfond einweichen. Im trockenen Topf die halbierte Zwiebel, Frühlingszwiebel grob geschnitten, Chili, Gewürze, Ingwer grob geschnitten, Knoblauch und Pfefferkörner anbraten. Frische Pilze dazu geben. Pilz-Kombu-Fond mit den eingeweichten Pilzen und Kombu hinzugeben. Sojasauce und Sake dazu geben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Koriandergrün hinzugeben. Dashi passieren, auffangen und die kleinen Champignons und Enoki kurz im heißen Dashi ziehen lassen. Wan-Tan in Dashi mit kurz gegarten Pilzen servieren.

Für den Wan-Tan-Teig:
160 g Mehl, Typ 550+ Mehl zum Ausrollen
Stärke, zum Ausrollen
1 Prise Salz

Mehl mit 60 ml lauwarmem Wasser und einer Prise Salz mit einer Gabel vermengen und zu einem Teig kneten. Teig zugedeckt ruhen lassen. Anschließend mit etwas Mehl und Speisestärke dünn ausrollen und mit einem runden Ausstecher Teig ausstechen.

Für die Würzpaste:
2 cm Ingwer
2 Knoblauchzehen
2 EL Reisessig
2 EL Helle Sojasauce
2 EL Sesamöl
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Zutaten im Mörser miteinander vermengen, auf drei Schüsseln verteilen und als Grundwürzung für die jeweiligen Füllungen verwenden.

Für die Garnelen-Füllung:
5 Black Tiger Garnelen, ohne Schale und Kopf, küchenfertig
1 Frühlingszwiebel
1 TL Helle Misopaste
Stärke, zum Binden
3 Szechuan-Pfefferkörner
Salz, aus der Mühle

Szechuanpfefferkörner mörsern. Garnelen vor der Verarbeitung kaltstellen. Frühlingszwiebel putzen und in Röllchen schneiden. Nur den weißen Teil verwenden, den Grünen für die Wan-Tan mit Schweinehackfleisch-Füllung verwenden. Alles in einem Multizerkleinerer zu einer Farce verarbeiten, mit Szechuanpfeffer und Salz abschmecken und als Füllung für den ersten Wan-Tan verwenden.

Für den Schweinefleisch-Füllung:
80 g Schweinehackfleisch, sehr fein und mit viel Fett
Frühlingszwiebel, von oben
½ Bund Schnittknoblauch
2 Zweige Koriander
1 TL Stärke
Salz, aus der Mühle

Schnittknoblauch und Koriander fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen. Mit Salz würzen.

Für die Tofu-Füllung:
100 g extra fester Tofu
1 Ei
1 EL Doubanjiang, scharfe chinesische Bohnenpaste
½ TL Stärke
Chiliflocken, zum Würzen

Tofu fest ausdrücken und anschließend fein zerkrümeln. Ei trennen, Eiweiß auffangen, Eigelb anderweitig verarbeiten. Einen Esslöffel Eiweiß mit dem Tofu und den restlichen Zutaten vermengen und mit Chili abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Den Wan-Tan-Teig zurecht legen und jeweils mit den unterschiedlichen Füllungen füllen und zu Wan-Tans falten und mit etwas Wasser verschließen. Wan-Tan in einem Dampfkörbchen garen.

Für die frittierten Enoki:
1 Bund Enoki
Pflanzenöl, zum Frittieren
Stärke, zum Mehlieren
Salz, aus der Mühle

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Enoki mit einem Messer in „Scheiben“ abtrennen. Anschließend in der Stärke mehlieren und in heißem Öl frittieren bis die goldgelb und knusprig sind.

Vor dem Servieren auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen. Frittierte Enoki auf den Wan-Tan in der Brühe servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF Fischratgeber sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen *(Stand April 2026):*

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (Penaeus vannamei) und Tiger-Garnele (Penaeus monodon)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie

Jacqueline Glasmeyer

Dreierlei von der Jakobsmuschel: Mousse mit Filoteig-Segel & Carpaccio mit Remoulade, frittierten Schalotten und Kapern & Gebratene Jakobmuschel mit Fenchel und Orange

Zutaten für zwei Personen

Für die Jakobsmuschel-Mousse:
100 g Jakobsmuscheln
½ Zitrone, Saft
½ Bund Dill
1 Ei
3 EL Butter
75 ml Sahne
1 TL Cognac
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Jakobsmuscheln, Eier und Sahne ca. 20 Minuten vor der Verarbeitung in den Kühlschrank stellen. Die Muscheln mit den Eiern und der Sahne in den Mixer geben und kurz pürieren.

Den Cognac und je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben. Zu einer glatten Creme pürieren.

Zwei Backförmchen mit Butter fetten und die Creme einfüllen. Im Wasserbad im Backofen 10 min. garen.

Zitrone auspressen, 2 EL Butter in einer Pfanne zerlassen und Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Mousse auf Teller stürzen. mit der Zitronenbutter übergießen

Mit etwas Dill garnieren.

Für das Filoteig-Segel:
4 Lagen Filoteig
Pflanzenöl, zum Einölen

Den Backofen auf 160 Grad reduzieren.

Filoteig übereinanderlegen und durch alle Lagen ein Segel schneiden. Lagen auseinandernehmen, von beiden Seiten einölen und wieder aufeinandersetzen. Anschließend auf einen Metallkegel wickeln und dann im Ofen goldbraun backen.

Für das Carpaccio:
2 Jakobsmuscheln
½ Limette, Abrieb
1 Zweig Estragon

Muskel der Jakobsmuschel entfernen. Die Muscheln vorsichtig trockentupfen und für fünf Minuten in den Froster geben. Die Jakobsmuscheln mit einem sehr scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Scheiben leicht überlappend auf einen gut gekühlten Teller auslegen und kühl stellen. Mit Limettenabrieb und Estragon garnieren.

Für die Remoulade:
½ Zitrone, Saft
2 Cornichons
1 TL Kapern aus dem Glas in Lake
2 Eier
1 TL mittelscharfer Senf
125 ml Rapsöl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühl

Ein Ei trennen, Eigelb auffangen und das Eiweiß anderweitig verarbeiten. Das andere Ei für 10 Minuten hart kochen. Eigelb und Senf in eine Schüssel geben und verrühren. Das Rapsöl zunächst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren oder alternativ mit einem Stabmixer einarbeiten, bis die Masse emulgiert. Zitronensaft hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Cornichons, Kapern und ein halbes gekochtes Ei fein hacken und unter die Mayonnaise mengen.

Für die frittierten Schalotten und Kapern:
1 Schalotte
1 TL Kapern aus dem Glas in Lake
Mehl, zum Betäuben

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Schalotte abziehen und in feine Ringe schneiden. Leicht mit Mehl bestäuben und überschüssiges Mehl abklopfen. Schalotten in der Fritteuse goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Kapern gut trocken tupfen und für ca. 30-60 Sekunden im heißen Fett frittieren bis sie aufblühen und knusprig werden. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Das Carpaccio mit Remoulade, Schalotten und Kapern garnieren.

Für die gebratene Jakobsmuschel:
4 Jakobsmuscheln
1 kleine Fenchelknolle mit Grün
¼ Orange, Saft
15 g Butter
Honig, zum Abschmecken
1 EL Olivenöl
Pflanzenöl, zum Braten
½ Vanilleschote
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Orange filetieren, Saft auffangen. Fenchel sehr fein schneiden oder hobeln. Fenchel in Olivenöl 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit einem Esslöffel Orangensaft ablöschen. Einen halben Teelöffel Honig hinzugeben und Fenchel darin schwenken. Vom Herd ziehen und Orangenfilets vorsichtig unterheben. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Er soll weich, aber noch leicht bissfest sein.

Jakobsmuschel gut trocken tupfen. Kurz vor dem Braten salzen.

60–90 Sekunden pro Seite in einer sehr heißen Pfanne mit wenig Pflanzenöl braten.

Butter und das Mark einer halben Vanilleschote zugeben und Jakobsmuschel damit aromatisieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF Fischratgeber sind **Jakobsmuscheln** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen *(Stand April 2026):*

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Norwegen, Irland, Großbritannien, Frankreich, mit der Hand gesammelt

Nico Fedorovski

Dreierlei vom Iberico: Filet auf Sauerteig-Crostini mit Paprika, Manchego und Chimichurri & Pluma mit Tomate, Tapenade und Basilikum-Gremolata & Schnitzelchen mit Ziegenfrischkäse-Creme

Zutaten für zwei Personen

Für den Crostini:
100 g Iberico-Filet
1 kleine rote Zwiebel
1 rote Spitzpaprika
1 Jalapeño
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone, Abrieb & Saft
30 g Manchego am Stück
2 Scheiben Sauerteigbrot
1 Bund glatte Petersilie
150 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für das Chimichuri die Petersilie und die Zwiebel fein hacken. Die Jalapeño entkernen und ebenfalls fein würfeln. Zitrone entsaften und zesten. Alles in eine Schüssel geben, mit dem Olivenöl vermengen und mit der Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spitzpaprika leicht mit Olivenöl bestreichen. In einer Grillpfanne von allen Seiten, gerne mit schwarzen Stellen angrillen. Ggf. die Schale der Spitzpaprika abziehen.

Das Fleisch in Pflanzenöl von allen Seiten scharf anbraten, angedrückte Knoblauchzehe und Butter hinzugeben und mit der flüssigen Butter arrosieren bis es gar ist.

Das Brot in der gleichen Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten.

Den Manchego reiben. Fleisch, Paprika, Manchego und Chimichurri auf dem Crostini anrichten.

Für das Pluma:
200 g Iberico-Pluma, Cut
1 große Ochsenherztomate
100 g grüne Nocellara Oliven, entsteint
100 g Kalamata Oliven, entsteint
½ Zitrone, Abrieb &Saft
2 kleine Knoblauchzehe
½ Salzzitrone
2 Anchovis
1 Bund Basilikum
1 TL Kapern in Lake
2 Zweige glatte Petersilie
Olivenöl, zum Verfeinern
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Tapenade beide Oliven, Petersilie, Kapern

3-4 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Zitronensaft, geriebenen Knoblauch und fein gehackte Salzzitrone in eine Küchenmaschine geben und mittelfein durchhacken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Gremolata das Basilikum fein hacken, in eine Schüssel geben und leicht mit Olivenöl beträufeln und mit dem Zitronenabrieb vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Das Fleisch in Pflanzenöl von allen Seiten scharf anbraten, angedrückte Knoblauchzehe und Butter hinzugeben und mit der flüssigen Butter arosieren bis das Fleisch gar ist.

Die Ochenherztomate in Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und zuckern und in einer Grillpfanne von beiden Seiten angrillen.

Für das Schnitzelchen:
250 g Ibericorücken, ausgelöst
2 Eier
100 g Paniermehl
50 g Mehl
Butterschmalz, zum Braten
150 g Ziegenfrischkäse
2 EL Crème fraîche
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Panierstraße aus Mehl, verquirlten Eiern und Paniermehl aufbauen. Den Ibericorücken in Schnitzel schneiden und mit einer Pfanne oder Plattiereisen leicht plattieren. Das Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Creme Frischkäse, Crème fraîche und eine Prise Pfeffer mit einem Handrührgerät gut durchmixen. Mit Salz abschmecken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Schnitzel panieren. Im Fett ausbacken, die Pfanne in Bewegung halten um das Schnitzel zu soufflieren. Schnitzel im Butterschmalz goldgelb ausbacken.

Für die Garnitur:
2 EL Preiselbeermarmelade, 70 % Fruchtanteil

Das Gericht auf Tellern anrichten, das Schnitzel mit Preiselbeeren garnieren und servieren.

Maximilian Vogele

Dreierlei von der Garnele: Bisque & Tatar & Gebackene Garnele mit Kaffirlimetten-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:
6 Blacktiger Garnelen in der Schale
½ Zitrone, Abrieb
1 Stange Zitronengras
¼ Bund Schnittlauch
½ TL Dijonsenf
1 TL Chilisauce, z. B. Tabasco
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen in feine Würfel schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Zitronengras fein schneiden. Alles Zutaten vermengen und ziehen lassen.

Für die gebackene Garnele:
4 Blacktiger Garnelen in der Schale
1 Ei
4 EL Mehl
4 EL Panko
Thymian
Pflanzenöl, zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.
Garnelen so schälen, dass der Schwanz noch hängt und trocken tupfen.
Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Panko bereitstellen. Panko mit Salz und geschnittenem Thymian würzen und vermengen. Garnelen zunächst in Mehl, dann in Ei und abschließend in Panko wälzen und direkt in die Fritteuse bei goldbraun backen. Anschließend auf ein Küchenpapier geben und salzen.

Für die Mayonnaise:
1 Ei
1 Limette, Saft & Abrieb
5 Kaffirlimettenblätter
1 EL mittelscharfer Senf
Neutrales Pflanzenöl, zum Emulgieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kaffirlimettenblätter im Mörser klein mahlen. Ei und Senf in einen hohen Behälter geben. Öl nach und nach hinzugeben und mit dem Stabmixer mixen, bis eine Mayonnaise entsteht. Kaffirlimetenblätter und Salz hinzugeben und nochmals mixen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft- und Abrieb abschmecken. In eine Spritzfalsche füllen.

Für die Bisque:
Garnelenkarkassen von 10 Garnelen, Schale und Kopf, von oben
1 Schalotte
¼ Fenchelknolle
1 Karotte
½ Zitrone, Saft
30 g kalte Butter
1 EL Tomatenmark
100 ml passierte Tomaten
100 ml Weißwein
20 ml franz. Wermut, zum Beispiel Wermut
400 ml Fischfond
100 ml Sahne
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Bisque die Garnelenschalen und Köpfe in einem Topf mit Olivenöl anbraten. Schalotte abziehen. Schalotte, Fenchel und Karotte in kleine Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Tomatenmark hinzugeben und mitrösten. Mit Wermut ablöschen und einkochen lassen. Mit Weißwein ablöschen und um die Hälfte reduzieren lassen. Fischfond und passierte Tomaten hinzugeben und für 15 Minuten köcheln lassen. Alles in einen Mixer geben und fein mixen. Durch ein Sieb passieren.

Sahne hinzufügen und nicht mehr kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zum Ende kalte Butter hinzufügen und mit dem Stabmixer schaumig mixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF Fischratgeber sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen *(Stand April 2026):*

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (Penaeus vannamei) und Tiger-Garnele (Penaeus monodon)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie