

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 22. Juli 2025

Vorspeise mit Björn Freitag



Julius Kuschel

Sanft gegartes Saiblingsfilet und Saiblingstatar mit Kartoffel-Estragon-Püree, Kartoffelstroh und Fenchel-Apfel-Radieschen-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Saibling:

1 Saiblingsfilet mit Haut à 200 g
 ½ EL Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 65 Grad Umluft vorheizen.

Das Saiblingsfilet auf Gräten kontrollieren und gegebenenfalls Gräten entfernen. Das Filet in möglichst gleich große Stücke portionieren, mit Rapsöl bestreichen und mit etwas Salz würzen. Den Fisch in Frischhaltefolie einschlagen und 20-25 Minuten sanft im Ofen garen. Kurz vor dem Servieren den Fisch aus dem Ofen und der Folie nehmen und die Haut abziehen.

Für das Saiblingstatar:

1 Saiblingsfilet ohne Haut à 200 g
 ½ Salatgurke
 Fenchelgrün, von unten
 2 Schalotten
 ½ süß-säuerlicher Apfel, z.B. Topaz
 1 Limette, Saft & Abrieb
 ½ EL Traubenkernöl
 Salz, aus der Mühle
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Metallschüssel in eine Schüssel mit Eiswürfeln geben, um die Metallschüssel zu kühlen.

Das Fischfilet auf Gräten kontrollieren und gegebenenfalls Gräten entfernen. Filet in sehr feine Würfel schneiden und in die eisgekühlte Schüssel geben.

Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Würfel kurz in Wasser blanchieren, danach trocken tupfen. Gurke und Apfel schälen und in feine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Gurkenwürfel und jeweils einen halben Esslöffel Schalotten und Apfel zu den Fischwürfeln geben. Öl und etwas Limettensaft mischen und zum Tatar geben. Etwas Limettenabrieb dazugeben. Bis zum Servieren mit Frischhaltefolie abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Tatar mit Fenchelgrün garnieren.

Für den Salat:

½ Fenchelknolle mit Grün
 3 große Radieschen
 ½ süß-säuerlicher Apfel z.B. Topaz
 ½ Zitrone, Saft
 ½ EL Weißer Balsamicoessig
 ½ EL Holunderblütensirup
 1 EL Rapsöl
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle

Fenchelgrün der Knolle abschneiden und für das Tatar beiseitelegen.

Fenchelknolle und Radieschen putzen, fein hobeln und mit einer Prise Zucker und Salz mit den Händen durchkneten. Kurz ziehen lassen. Apfel schälen, vierteln und fein hobeln, mit etwas Zitronensaft beträufeln und kühlstellen. Aus Rapsöl, Essig und Holunderblütensirup ein Dressing herstellen. Kurz vor dem Servieren Fenchel, Radieschen und Apfel mit dem Dressing mischen und den Salat abschmecken.

Für das Kartoffelstroh:

1 große festkochende Kartoffel
 Pflanzenöl, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Kartoffel schälen, waschen und mit einem Spiralschneider Drehreibe oder mit dem Julienne-Schäler feine Streifen herstellen. Kurz vor dem Anrichten die Streifen in die Fritteuse geben und goldbraun frittieren. Zum Abtropfen auf ein Küchenpapier geben.

Für das Kartoffel-Estragon Püree:

3 große mehlig kochende Kartoffeln
200 g Butter
150 ml Milch
1 Bund Estragon
200 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen, achteln und in Salzwasser garen. Nach dem Garen das Wasser abgießen und die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in einen Topf pressen. Leicht erhitzen und nach und nach 2/3 der Butter in Würfeln dazu geben und verrühren, anschließend die Milch und die restliche Butter hinzugeben und verrühren. Masse durch ein Sieb streichen.

Das Öl auf 60 Grad erhitzen und mit dem Estragon in einem Mixer fein mixen. Danach mithilfe eines Passiertuches passieren.

Zwei bis drei Esslöffel Estragon-Öl zum passierten Püree geben, luftig aufschlagen und mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Saibling** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)



Karen Berke

Matjessalat mit Apfel und Rote Bete auf Kartoffelrösti

Zutaten für zwei Personen

Für die Kartoffelrösti:

250 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
150 ml Pflanzenöl
1 EL Mehl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kartoffeln schälen und grob reiben. Anschließend in einem Küchentuch gut ausdrücken. Kartoffeln mit Mehl vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Pflanzenöl erhitzen und Röstmasse mit einem Esslöffel in die Pfanne geben und leicht flach drücken. Von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Mayonnaise:

½ Zitrone, Saft
1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf
200 ml Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei und Senf in ein hohes Gefäß geben, Öl hinzugeben und mit dem Pürierstab zu einer Mayonnaise hochziehen. Fertige Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Für den Matjessalat:

2 frische Matjesfilets
1 Apfel, Roter Boskoop
200 g vorgekochte Rote Bete
1 Zwiebel
3 Gewürzgurken + 2 EL Gurkenwasser
1 EL geriebenen Meerrettich, aus dem Glas
2 Eier
3 EL Mayonnaise, von oben
½ Bund Dill
2 Zweige Minze
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel entkernen. Matjesfilet in etwas größere Stücke schneiden. Apfel und Rote Bete in kleine Würfel schneiden.
Eier hart kochen, dann klein schneiden und mit den anderen Zutaten vermengen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Gewürzgurken ebenfalls fein würfeln und zusammen mit der Zwiebel mit den restlichen Zutaten vermengen. Mit Meerrettich, Salz Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Mayonnaise hinzugeben und gut verrühren.
Auf den Kartoffelrösti anrichten und mit Dill und Minze garnieren.

Für die Garnitur:

4 Radieschen

Radieschen für die Garnitur in Scheiben schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Hering** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Nordsee (ICES 4), Östlicher Ärmelkanal (ICES 7.d), Golf von Riga (ICES 28.1), Island (ICES 5.a, nur MSC Zertifiziert), (Pelagische Schleppnetze, Umschließungsnetze (Ringwaden))



Tamara Föhr

Rote-Bete-Carpaccio mit Senf-Vinaigrette, zweierlei Ricotta-Creme und karamellisierten Walnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für das Carpaccio:

3 kleine Knollen frische Rote Bete
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswürfel

Die Rote-Bete-Knollen ca. 25-30 Minuten (je nach Größe) gar kochen. Anschließend schälen. Zwei Knollen in 1-2 mm dünne Scheiben schneiden und in einem Eisbad abschrecken. Eine Knolle zerkleinern und für den Ricotta beiseitestellen.

Für die Senf-Vinaigrette:

½ Schalotte
1 TL süßer Senf
½ TL Dijonsenf
1 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Olivenöl
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Alle Zutaten gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für den roten Ricotta:

1 kleine Knolle frische Rote Bete, von oben
½ Schalotte
100 g Ricotta
1 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Die übrige Rote-Bete-Knolle, bereits gar und abgekühlt (s.o.), mit den restlichen Zutaten mit einem Pürierstab oder Mixer fein pürieren. Masse in einen Spritzbeutel oder Gefrierbeutel abfüllen.

Für den grünen Ricotta:

150 g Babyspinat
½ Schalotte
100 g Ricotta
1 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Eiswürfel

Spinat in Wasser weich kochen. Nach ein paar Minuten in Eiswasser abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen. Schalotte abziehen und sehr fein würfeln.

Spinat mit Schalotte, Ricotta, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab oder Mixer fein pürieren. Masse in einen Spritzbeutel oder Gefrierbeutel abfüllen.

Für die Walnüsse:

40 g Walnüsse
1 TL Zucker

Walnüsse zerkleinern, in einer Pfanne anrösten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren.

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsenkresse

Gericht mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Thomas Erdt

Thunfisch-Garnelen-Rollen mit Avocado und Kimchi & Melonen-Gurken-Salat mit Halloumi und karamellisierten Pecannüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Thunfisch-Garnelen-Rollen:

- 1 Thunfischfilet, Sushiqualität, ca. 150 g
- 8 kleine Garnelen, Größe 26/30 pro Pfund, Sushi-Qualität, entdarnt und ausgelöst
- 6 runde, große Reispapierblätter
- 1 Avocado
- 80 g Koreanisches Kimchi
- 2 Zitronen, Saft & Abrieb
- 1 Limette, Saft & Abrieb
- 2 EL Sojasauce
- 4 Zweige Koriander
- Salz, aus der Mühle

Für den Salat:

- 1 Salatgurke
- 2 Stangen Frühlingszwiebel
- 2 EL Kalamata Oliven mit Stein
- ¼ Wassermelone
- ½ Zitrone, Saft
- 100 g Halloumi
- 3 EL Pecannüsse
- 2 TL flüssiger Honig
- Arganöl, zum Kochen
- 1 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle

Für die Garnitur:

- 1 kleiner Radicchio

Den Thunfisch in gleichmäßige Streifen schneiden.

Thunfisch und Garnelen mit Sojasauce, Zitronen- und Limettensaft sowie Zitronen- und Limettenabrieb ca. 10 Minuten marinieren. Reispapier in Wasser einweichen und anschließend ausbreiten.

Thunfisch und Garnelen trockentupfen und leicht salzen. Kimchi in feine Streifen schneiden. Koriander hacken. Avocado von Kern und Schale befreien und in feine Stückchen schneiden. Reispapier mit allen Zutaten belegen und zu kleinen Rollen formen. Restliche Marinade als Dip in ein Schälchen füllen und separat servieren.

Melone und Gurke in gleichmäßige Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Dressing aus Zitronensaft, einem Teelöffel Honig, Frühlingszwiebel und Arganöl anrühren. Salzen. Halloumi in gleichmäßige Stücke schneiden und in Olivenöl von allen Seiten anbraten.

Pecannüsse in einer Pfanne ohne Fett in Honig karamellisieren.

Radicchio-Blätter abzupfen. Thunfisch-Garnelen-Rollen auf Radicchio-Blättern zusammen mit dem Melonen-Gurken-Salat anrichten und mit gebratenem Halloumi und karamellisierten Pecannüssen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Thunfisch** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 1. Wahl: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indonesien FAO 57, (Handleinen und Angelleinen)

Sollten Sie **Garnelen** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf **Garnelen aus Aquakultur** zurück. Laut WWF sind Garnelen aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

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



Anna Müller

Avocado-Mango-Lachs-Tatar mit Zitronencreme und Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

150 g Lachsfilet ohne Haut, Sushi-
Qualität
½ kleine rote Zwiebel
3 Zweige Koriander
Neutrales Pflanzenöl, zum Marinieren
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Koriander fein hacken. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl mit Zwiebelringen und Koriander vermengen und den Lachs damit marinieren. Lachs herausnehmen und fein würfeln.

Für das Tatar:

1 reife Avocado
1 reife Mango
1 Limette, Saft
½ kleine rote Zwiebel
1 kleine rote Chilischote
½ TL Agavendicksaft
1 TL Olivenöl
2 Zweige Koriander
2 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Mango und Avocado schälen und Fruchtfleisch vom Kern lösen. Anschließend in gleichmäßige Würfelchen schneiden und in separate Schüsseln verteilen. Kräuter fein hacken. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein hacken. Avocado mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und etwas Öl vorsichtig vermengen. Mango mit Salz, Agavendicksaft und Chili würzen und vermengen.

In einem Servierring zunächst die Avocado, anschließend die Mango und zum Schluss den Lachs schichten.

Für die Zitronencreme:

½ Zitrone, Abrieb & Saft
200 g Crème fraîche
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Crème fraîche mit Olivenöl vermengen und mit Zitronensaft, -abrieb und Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croûtons:

½ Zitrone, Saft & Abrieb
3 Scheiben Weißbrot vom Vortag
3 EL Olivenöl
2 Zweige Dill
2 Zweige Schnittlauch
2 Zweige glatte Petersilie
Chiliflocken, zum Würzen
Salz, aus der Mühle

Brot in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden. Kräuter fein hacken. Öl mit einem Topfen Zitronensaft, -abrieb und Kräutern vermengen. Aromatisiertes Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig rösten. Mit Salz und Chili würzen.

Für die Garnitur:

1 Limette, Frucht
2 Zweige Koriander
1 Beet Knoblauchsprossen, alternativ
Rote Bete Sprossen
1 TL schwarzer Sesam

Limette vierteln. Gericht auf Tellern anrichten, mit Sprossen, Sesam, Limettenvierteln und gezupftem Koriander garnieren und servieren.



Laut WWF ist pazifischer **Lachs** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juli 2025*):

- 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)