

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 22. Juni 2026**  
**Leibgericht mit Nelson Müller**



**Silke Kalien**

**Ofengegarte Lauch-Schinken-Röllchen mit Bröseln, geschwenkten Drillingen und Feldsalat mit Zitronen-Joghurt-Dressing**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Lauchrollen:**

2-3 dünne Stangen Lauch  
 8 dünne Scheiben Schwarzwälder Schinken  
 3 Eier, Größe M  
 20 g Butter  
 100 ml Sahne  
 3 EL Paniermehl  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser aufstellen und zum Kochen bringen. Lauch gründlich waschen, in gleichgroße Stücke schneiden und im Wasser für 4-5 Minuten kochen. Schinken zurechtlegen. Eier mit Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Lauchstücke in Schinken einrollen und in zwei kleine Auflaufformen platzieren. Mit der Ei-Sahnemasse übergießen und anschließend mit Paniermehl bestreuen. Butter in kleinen Flocken daraufsetzen. Mit Alufolie bedecken und für 12 Minuten im Backofen garen. Folie entfernen und den Auflauf nachbräunen lassen.

**Für die Drillinge:**

400 g Drillinge, mit sauberer Schale  
 Butter, zum Braten  
 ¼ Bund glatte Petersilie  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und garen. Anschließend Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kartoffeln darin schwenken. Petersilie fein schneiden und die Kartoffeln damit garnieren.

**Für den Salat:**

100 g Feldsalat  
 1 Zitrone, Saft  
 100 g Naturjoghurt  
 1 TL flüssiger Honig  
 Salz, aus der Mühle

Feldsalat waschen, abtropfen lassen und beiseitestellen.

Joghurt mit dem Zitronensaft glattrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Ggf. mit etwas Wasser glattrühren. Salat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



**Gabriel Zboralski**

## **Limoncello-Pastasotto mit grünem Spargel, knusprigen Panko-Garnelen und Chili-Mayonnaise**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Pastasotto:**

150 g Fregola sarda  
6 Stangen grüner Spargel  
2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
1 Zitrone, ganze Frucht  
100 g Parmesan  
50 g kalte Butter  
500 ml Gemüsefond  
100 ml Limoncello  
Olivenöl, zum Braten  
4 Zweige glatte Petersilie  
¼ TL Safranfäden  
1 EL brauner Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Chili von Kerngehäuse und Trennwänden befreien und ebenfalls fein schneiden. Etwas Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen. Chili, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Fregola sarda hinzugeben und kurz anrösten. Mit Limoncello und dem Saft einer halben Zitrone ablöschen und verkochen lassen. Safran hinzugeben und nach und nach Fond angießen. 12–15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Spargel waschen, das untere Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel schräg in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Kleine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Spargel hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Ein wenig Zitronensaft angießen und verkochen lassen. Anschließend mit braunem Zucker leicht karamellisieren. Wenn der Spargel noch Biss hat aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Parmesan fein reiben. Etwa 1 Esslöffel Parmesan und Spargel unter das Pastasotto heben. Ggf. noch eine Butterflocke zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geschnittener Petersilie und geriebenem Parmesan garnieren und mit einem Zitronenviertel servieren.

### **Für die Garnelen:**

6 Black Tiger Garnelen, küchenfertig ohne Schale  
1 Zitrone, Saft  
2 Eier  
Pflanzenöl, zum Frittieren  
100 g Panko  
4 EL Mehl  
Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Garnelen mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Garnelen nacheinander zunächst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt im Panko wenden. Garnelen in der Fritteuse knusprig und goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### **Für die Chili-Mayonnaise:**

½ Zitrone, Saft  
1 Ei, Zimmertemperatur  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 TL Tomatenmark  
125 ml Sonnenblumenöl  
1 TL Chiliflocken  
1 Prise Zucker  
Salz, aus der Mühle

Ei trennen. Eigelb auffangen, Eiweiß anderweitig verarbeiten. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

Eigelb, Zitronensaft, Senf, Tomatenmark, Chiliflocken, Zucker und Salz in einen hohen Mixbecher geben. Den Pürierstab auf den Boden des Bechers stellen. Auf höchster Stufe mixen. Öl erst tropfenweise dann in einem dünnen Strahl dazugeben, dabei ständig mixen. Den Stab langsam nach oben ziehen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**Für die Garnitur:** Salicorne als Garnitur verwenden.  
50 g Salicorne

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 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



**Claudia Olschnögger**

## **Schweinefilet mit Champignon-Rahmsauce und Spätzle**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Schweinefilet:**

300 g Schweinefilet, am Stück  
2-3 Knoblauchzehen  
100 g Butter  
Neutrales Öl, zum Braten  
2 Zweige Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
Fleur de Sel, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Bunter Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Schweinefilet im Ganzen von beiden Seiten darin scharf anbraten. Fleisch salzen und pfeffern und inkl. der Kräuter, etwas Butter und dem angedrückten Knoblauch locker in Alufolie wickeln. In den Ofen geben bis die Kerntemperatur ca. 58 Grad erreicht hat. Danach aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen.

### **Für den Champignon-Rahm:**

300g braune Champignons  
½ Stange Lauch  
1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
¼ Zitrone, Saft  
200 ml Sahne  
50 ml trockener Weißwein  
150 ml Gemüsefond  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
½ Bund glatte Petersilie  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund Majoran  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Champignons putzen, in Scheiben schneiden und kurz in der Pfanne anbraten. Schalotte und Knoblauch abziehen. Lauch gründlich waschen. Anschließend Schalotten, Knoblauch und Lauch fein würfeln und mit etwas Öl zu den Pilzen geben. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Sahne und Gemüsefond hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bis zur gewünschten Konsistenz einreduzieren. Kräuter fein hacken und Sauce damit verfeinern. Zum Schluss noch mit Paprikapulver und einem Spritzer Zitrone abschmecken.

### **Für die Spätzle:**

2 Eier  
100 g Butter  
125 ml Milch  
200 g Spätzle-Mehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Butter in einen Topf geben und schmelzen.

Mehl, Eier, Milch, Salz, Pfeffer und ein wenig geschmolzene Butter kräftig verrühren, bis eine zähe Masse entsteht. Mit dem Kochlöffel fest schlagen, bis Blasen entstehen. Anschließend den Teig etwas ruhen lassen.

Teig mit dem Spätzlehobel und Teigkarte in siedendes Wasser streichen. Die Spätzle sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Mit der Schaumkelle abschöpfen und in zerlassener Butter schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Fabian Schwarz

## Rinderfilet mit Rotweinjus, Sellerie-Kartoffel-Püree und grünem Spargel

Zutaten für zwei Personen

### Für das Rinderfilet:

2 Rinderfilets à 180 g  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch vor der Zubereitung rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, trocken tupfen und salzen. In einer heißen Pfanne mit neutralem Öl von allen Seiten kräftig anbraten. Butter und eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und das Fleisch mit der schäumenden Butter arrosieren. Anschließend im Ofen auf den gewünschten Garpunkt ziehen lassen und vor dem Servieren ruhen lassen. Mit Pfeffer würzen. Vor dem Servieren tranchieren.

### Für das Sellerie-Kartoffel-Püree:

500 g Knollensellerie  
300 g mehligkochende Kartoffeln  
100 g Butter  
200 ml Sahne  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sahne in einem Topf erwärmen.

Sellerie und Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. In Salzwasser weichkochen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen, damit überschüssige Feuchtigkeit verdunstet. Anschließend durch eine Kartoffelpresse drücken und mit heißer Sahne sowie Butter zu einem feinen, cremigen Püree verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken

### Für den grünen Spargel:

1 Bund grüner Spargel  
½ Zitrone, Abrieb  
30 g Butter  
Salz, aus der Mühle

Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden kürzen. In einer Pfanne mit Butter bei mittlerer Hitze anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Mit Salz und Zitronenabrieb würzen und bissfest garen.

### Für die Rotweinjus:

2 Schalotten  
30 g kalte Butter + Butter, zum Braten  
1 TL Tomatenmark  
500 ml Rotwein, Merlot  
300 ml Rinderfond  
Salz, aus der Mühle

Schalotten abziehen, fein würfeln und in etwas Butter anschwitzen.

Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und stark reduzieren. Rinderfond angießen und erneut einkochen lassen, bis eine intensive Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken. Durch ein Sieb passieren und kurz vor dem Servieren mit kalter Butter montieren.

### Für die Garnitur:

2 Zweige Rosmarin

Rosmarin als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Melanie Zech

## Gebratener Lachs mit Gewürz-Joghurt, gerösteten Erdnüssen und asiatischem Koriander-Fenchel-Salat

Zutaten für zwei Personen

### Für den Lachs:

500 g Lachsfilet mit Haut  
1 Zitrone, Abrieb  
Rapsöl, zum Braten  
Mehl, zum Mehlieren  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs mehlieren und zunächst auf der Hautseite in Pflanzenöl braten. Kurz vor Garende auf die Fleischseite wenden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen.

### Für den Koriander-Fenchel-Salat:

2 Fenchelknollen mit Grün  
1 Zwiebel  
3 cm Ingwer  
1 Zitrone, Saft & Abrieb  
1 Grapefruit, Saft  
80 ml Yuzusaft  
80 ml Kokosmilch, aus der Dose  
5 EL Traubenkernöl  
1 Bund Koriander  
Kampot-Pfeffer, zum Würzen  
Gemahlene Koriandersaat, zum Würzen  
Gemahlene getrocknete  
Kaffirlimettenblätter, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

Fenchel putzen und fein hobeln. Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Koriander fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein schneiden.

Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Grapefruitsaft auspressen. Zitronenabrieb, Zitronensaft, Grapefruitsaft, Yuzusaft, Kokosmilch und Traubenkernöl zu einem Dressing vermengen. Mit geriebenem Ingwer, Pfeffer, Koriander, Kaffirlimettenblättern und Salz abschmecken. Fenchel, Zwiebel, Koriander und Dressing miteinander vermengen und mit Fenchelgrün garnieren.

### Für den Gewürz-Joghurt:

125 g Magerquark  
150 g Griechischer Joghurt, 10 % Fett  
2 EL helles Tahini  
2 EL dunkle Misopaste  
1 EL geröstetes Sesamöl  
Mittelscharfes Thai-Currypulver, zum Würzen  
Mildes Indisches Madras-Currypulver, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle

Alle Zutaten cremig verrühren. Mit den Gewürzen und Salz abschmecken.

### Für die Garnitur:

2 Schalotten  
80 g naturbelassene Erdnusskerne, geschält  
Pflanzenöl, zum Braten  
1-2 essbare Blüten

Erdnusskerne grob hacken, etwas in der Pfanne anrösten und über den angerichteten Gewürz-Joghurt geben. Schalotten abziehen, in feine Ringe schneiden und in Pflanzenfett goldgelb ausbacken. Abtropfen lassen und das Gericht mit Schalotten, Erdnüssen und essbaren Blüten garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF Fischratgeber ist **Lachs (pazifischer)** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 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)



**Christian Müller**

## **Wiener Schnitzel mit Liebstöckel-Hollandaise, weißem Spargel und Radieschen-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Wiener Schnitzel:**

2 Kalbsschnitzel à 120 g  
2 Eier  
250 g Butterschmalz  
200 g Mehl  
200 g Paniermehl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Kalbsschnitzel zwischen Frischhaltefolie legen und mit dem Klopfer dünn ausklopfen. Anschließend mit Küchenrolle trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Eine Panierstraße aus Weizenmehl, verquirlten Eiern und Paniermehl aufstellen. Schnitzel zuerst in Mehl wenden, dann durch Ei ziehen und zuletzt locker in Paniermehl wenden. Die Panade nicht fest andrücken.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel schwimmend goldgelb ausbacken, dabei die Pfanne leicht bewegen. Auf Küchenrolle abtropfen lassen und bei Bedarf kurz mit Alufolie warmhalten.

### **Für den Spargel:**

500 g weißer Spargel  
½ Zitrone, Saft  
½ Orange, Saft  
1 EL Butter  
Salz, aus der Mühle

Spargel schälen, unteres Drittel abschneiden. Salzen und mit Butter, etwas Zitronensaft und etwas Orangensaft in Alufolie einwickeln und im vorgeheizten Ofen bissfest garen.

### **Für die Liebstöckel-Hollandaise:**

1 Schalotte  
¼ Zitrone, Saft  
½ Orange, Saft  
4 Eier  
250 g Butter  
100 ml trockener Weißwein  
1 Bund Liebstöckel  
1 Lorbeerblatt  
10 schwarze Pfefferkörner  
10 Pimentkörner  
Salz, aus der Mühle

Weißwein in einen Topf geben. Schalotte abziehen, halbieren und in den Weißwein geben. Lorbeer, Pfeffer und Piment hinzugeben, aufkochen und reduzieren lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren und Weißwein auffangen.

Butter schmelzen. Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eiweiß anderweitig verwenden. Eigelbe mit Zitronensaft und dem reduzierten Weißwein über einem Wasserbad mit dem Schneebesen cremig aufschlagen. Die geschmolzene Butter langsam einarbeiten. Fein geschnittenen Liebstöckel zugeben und mit Salz, Pfeffer sowie etwas Orangensaft abschmecken.

### **Für den Radieschen-Salat:**

1 Bund Radieschen  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 TL flüssiger Honig  
2 EL heller Balsamicoessig  
2 EL Olivenöl  
10 Walnüsse  
1 Bund glatte Petersilie  
½ Bund Schnittlauch  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Radieschen putzen und fein schneiden. Petersilie und Schnittlauch hacken. Aus Senf, Honig, Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Radieschen, Kräuter und gehackte Walnüsse damit vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.