

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Februar 2026** ▪  
**Leibgericht mit Cornelia Poletto**



Sabrina Gerres

**Gebrautes Saiblingsfilet mit Zitronen-Risotto**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Fisch:**

200-300 g Saiblingsfilet mit Haut, ohne  
 Gräten  
 ½ Zitrone, Abrieb  
 100 g Butter  
 1 EL Erdnussöl  
 Mehl, zum Mehlieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Etwas Erdnussöl in eine Pfanne geben und bei niedriger Hitze erwärmen. Saibling in zwei Stücke portionieren. Hautseite mehlieren und salzen. Pfanne mit Öl stärker erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Dann die Temperatur herunterstellen und den Fisch ganz langsam in der Pfanne gar ziehen lassen. Butter zum Fisch geben. Fisch zum Schluss mit etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Risotto:**

120-125 g Risottoreis  
 1 kleine Schalotte  
 1 Zitrone, Abrieb & Saft  
 100 g Butter  
 100 g Parmesan  
 Ca. 1 L Gemüsefond  
 200 ml Weißwein  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond in einem Topf erwärmen.

Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Parmesan reiben.

Butter in einen Topf geben und zuerst die Schalotte darin andünsten. Dann Reis zugeben. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Unter Rühren immer wieder warmen Gemüsefond nachgießen und etwas Zitronensaft hinzugeben. Nach ca. 20 Minuten den Parmesan je nach Geschmack und Bindung unterrühren. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

1 Zitrone, Frucht  
 1-2 Zweige Dill

Zitrone in Scheiben schneiden. Zitrone und Dill als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Saiblinge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Februar 2026*):

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



**Renato Fazzone**

## **Spaghetti al nero di seppia con vongole mit grünem Pesto und geschäumtem Muschelsud**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für den Pastateig:**

7 Eier  
Ca. 16 g Sepiatinte, z.B. vom  
Fischhändler  
1 EL Olivenöl  
400 g Mehl, Type 00  
1 Prise Salz

Vier Eier trennen und die Eigelbe auffangen. Eiweiß anderweitig verarbeiten. Vier Eigelbe, drei Volleier, Sepiatinte, Öl und Salz in einen hohen Becher geben und mit einem Stabmixer glatt mixen.

Anschließend das Mehl mit dem Eier-Gemisch zu einem glatten und elastischen Teig kneten. Dann in Folie wickeln und kurz ruhen lassen. Anschließend den Teig mithilfe der Nudemaschine dünn ausrollen (bis Stufe 6/7) und zu Spaghetti schneiden. Auf bemehlter Fläche locker auslegen.

### **Für die grüne Paste:**

85 g Blattspinat  
1 Zitrone, Saft  
65 g Parmesan  
2-3 Anchovis in Öl  
85 ml kalter Geflügelfond  
1 Bund glatte Petersilie

Spinat und Petersilie 30 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken und fest ausdrücken.

Parmesan reiben.

Spinat, Petersilie, Parmesan, Anchovis und Geflügelfond in einen Multizerkleinerer geben und zu einer feinen Paste mixen. Mit Zitronensaft abschmecken.

### **Für die Muscheln und den Schaum:**

500 g küchenfertige Venusmuscheln  
1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Butter  
200 ml Crème fraîche  
200 ml Sahne, 33% Fett  
100 ml trockener Weißwein  
45 ml Wermut  
Neutrales Öl, zum Braten  
1 Zweig glatte Petersilie

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich säubern und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln in das kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Muscheln mithilfe eines Passiertuches abseihen und dabei das Kochwasser auffangen. Geschlossene Muscheln aussortieren. Geöffnete Muscheln von der Schale befreien und das Muschelfleisch beiseitestellen.

Schalotte abziehen und fein würfeln. Eine Knoblauchzehe andrücken. Schalotte und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen. Petersilie zugeben. Mit der Hälfte des Weißweins sowie dem Wermut ablöschen. Etwas Kochwasser der Muscheln zufügen und reduzieren lassen. Crème fraîche und Sahne einrühren und mit dem Stabmixer schräg an der Oberfläche luftig aufschäumen.

Vor dem Servieren das Muschelfleisch in etwas Butter mit angedrücktem Knoblauch und Weißwein schwenken.

### **Für die Fertigstellung:**

Grüne Paste, von oben  
1 EL Butter

Spaghetti in Salzwasser 2-3 Minuten al dente kochen.

Die hergestellte grüne Paste mit etwas Butter in einer Pfanne erwärmen. Spaghetti direkt hineingeben und mit einem Schuss Nudelwasser cremig emulgieren.

### **Für die Garnitur:**

1 Beet Erbsensprossen

Gericht mit Sprossen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Venusmuscheln (Vongole)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Februar 2026*):

- 1. Wahl: Mittelmeer FAO 37: Adria (GSA 17, 18), Mit der Hand gesammelt, Handrechen
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Portugal, Spanien (ICES 9.a), Bootdredgen, mechanisierte Dredgen



Eva Segner

## Fleischpflanzerl mit Kartoffelpüree und Balsamico-Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

### Für die Fleischpflanzerl:

400 g gemischtes Hackfleisch  
 1 Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Scheiben Toastbrot  
 2 Eier  
 300 ml Vollmilch  
 200 ml Mineralwasser  
 Butterschmalz, zum Braten  
 Neutrales Öl, zum Anbraten  
 100 g Semmelbrösel  
 2-3 Zweige Petersilie  
 1 TL edelsüßes Paprikapulver  
 1 Prise gemahlene Chilipulver  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Schalotte abziehen, klein schneiden und in etwas Öl mit einer Prise Zucker anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Toastbrot in Milch und Mineralwasser einweichen. Knoblauch abziehen und pressen. Petersilie fein hacken.

Hackfleisch mit der angeschwitzten Schalotte, dem eingeweichten Toastbrot, Eier, Knoblauch und Petersilie vermengen. Masse mit Paprika, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und Pflanzlerl formen. Diese in Semmelbrösel wenden und anschließend in Butterschmalz heraus braten.

### Für das Kartoffelpüree:

4 mittelgroße Kartoffeln  
 50 g Butter  
 300 ml Vollmilch  
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen. Wasser abgießen. Milch mit dem Milchaufschäumer erhitzen und unter die Kartoffeln mixen.

### Für die Zwiebeln:

1 rote Zwiebel  
 Butterschmalz, zum Braten  
 1 EL dunkler Balsamicoessig  
 1 EL flüssiger Honig  
 ½ TL Kümmelsamen

Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und in Butterschmalz anbraten. Kümmel zugeben. Mit Balsamicoessig ablöschen und mit Honig abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Franz Gallatti

## Mediterrane Süßkartoffelgnocchi-Pfanne mit Stremellachs und Gemüse

Zutaten für zwei Personen

**Für den Lachs:** Den Stremellachs von der Haut befreien und mit einer Gabel in mundgerechte Stücke zupfen.  
250 g Stremellachs, mit Haut

**Für die Gnocchi:** Ricotta in einem Sieb oder Küchentuch gut ausdrücken, damit der Teig nicht zu feucht wird.  
200 g Süßkartoffeln  
1 Ei, Größe M  
200 g Ricotta  
50 g Parmesan  
80-100 g Kartoffelstärke  
1-2 EL Hirsegrieß  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Süßkartoffeln schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Die heißen Würfel kurz ausdampfen lassen und sofort durch eine Kartoffelpresse pressen.  
Ei trennen und Eigelb auffangen. Parmesan reiben. Eigelb, Parmesan, Ricotta, Kartoffelstärke und Hirsegrieß zügig mit der Kartoffelmasse vermengen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Teig dann nicht mehr kneten, sondern Rollen formen, kleine Gnocchi abstechen, über ein Gnocchibrett walzen und direkt in siedendes Wasser geben. Sobald die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen, mit einem Sieb aus dem Wasser heben.

**Für das Gemüse:** Zucchini schälen, längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Kirschtomaten halbieren. Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und in sehr feine Scheiben schneiden.  
1 kleine Zucchini  
10 Kirschtomate  
12 schwarze entsteinte Oliven  
2 EL Kapern  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
1 Zitrone, Abrieb & Saft  
2 EL Butter  
100 ml trockener Weißwein  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Schalotten in einer Mischung aus etwas Butter und einem Schuss Olivenöl bei niedriger Hitze glasig dünsten. Zitronenabrieb dazugeben, damit das Fett das Aroma aufnimmt. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Gnocchi darin bei mittlerer Hitze ca. 4–5 Minuten goldbraun und leicht knusprig braten. Für den Glanz noch etwas Butter unterheben. Gnocchi aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.  
Zucchini und Tomaten in die Pfanne geben und scharf anbraten. Oliven und Kapern begeben. Gnocchi zurück in die Pfanne geben und unterheben. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.  
Den Stremellachs grob zerpfückt unterheben und nur noch kurz in der Resthitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Basilikum zupfen. Parmesan hauchdünn hobeln. Gericht damit garnieren.  
1 Zweig Basilikum  
10 g Parmesan

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Lachs** (pazifischer) aus folgenden Gebieten zu empfehlen  
(Stand Februar 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)



**Ariana Gunderson**

## **Lasagne-Suppe mit vegetarischen Hackbällchen, getrockneten Tomaten, Kräuter-Ricotta und Parmesanchip**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Tomatenbrühe:**

2 kleine Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
200 ml Gemüsefond  
3 EL Tomatenmark  
Olivenöl, zum Anbraten  
1 Zweig Basilikum  
1 TL Chiliflocken  
1 EL Zucker  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebeln abziehen und halbieren, dabei nicht ganz einschneiden, damit die Hälften zusammenhalten. Knoblauch abziehen und mit dem Messer zerdrücken. Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln mit der Schnittseite nach unten in den Topf legen und scharf anbraten bis sie leicht braun sind. Knoblauch, Tomatenmark und Chiliflocken dazugeben und 1 Minute scharf anbraten. Gemüsefond, Basilikum, Zucker und eine große Prise Salz dazugeben. Alles 15 Minuten köcheln lassen.

### **Für die getrocknete Tomaten:**

8 Kirschtomaten  
1 TL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Kirschtomaten halbieren, mit Olivenöl und Salz mischen und mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech mit Backpapier geben. Im heißen Ofen 15 Minuten backen lassen.

### **Für die Nudeln:**

1 Ei  
1 EL Olivenöl  
100 g Hartweizengrieß + mehr zum Arbeiten  
30 g Mehl  
1 Prise Salz

Grieß, Mehl und Salz in eine Schüssel geben und gut mischen. Das Ei und Olivenöl in die Mitte geben und mit einer Gabel verquirlen, langsam immer mehr Grieß-Mehl dazu mischen. Den Teig auf einem Brett gut kneten bis er gleichmäßig glatt ist. In Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

Teig portionieren und dünn ausrollen. In kleine Vierecke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten köcheln lassen.

### **Für die Hackbällchen:**

100 g veganes Hack, auf Sonnenblumenproteinbasis, aus dem Kühlregal  
¼ Brötchen  
80 ml Milch  
½ TL körniger Dijonsenf  
2 EL Sonnenblumenöl  
½ TL Rauchpaprika  
½ TL Bohnenkraut  
¼ TL granulierter Knoblauch  
¼ TL Koriandersamen  
Salz, aus der Mühle

Brötchen fein würfeln und in Milch einweichen.

Hack mit abgetropftem Brötchen, Senf, Gewürzen und einer Prise Salz verkneten. Aus der Masse Bällchen formen und in Sonnenblumenöl scharf anbraten, bis alle Seiten knusprig werden.

### **Für den Kräuter-Ricotta:**

250 g Ricotta  
5 Zweige Basilikum  
½ TL getrockneter Oregano

Basilikum fein schneiden und mit Ricotta und Oregano gut mischen.

**Für den Parmesanchip:** Parmesan reiben. In eine heiße Pfanne zwischen zwei Backpapieren kleine Parmesanhäufchen geben. Leicht braun und knusprig werden lassen.  
50 g Parmesan

**Für die Garnitur:** Gericht mit Basilikum garnieren.  
1 Zweig Basilikum

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.





**Maximilian Sormani**

## **Putengeschnetzeltes mit Bandnudeln und Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für das Putengeschnetzelte:**

300 g Putengeschnetzeltes  
 200 g braune Champignons  
 1 Zwiebel  
 200 g Sahne  
 Butter, zum Braten  
 300 ml Gemüsefond  
 1 Schuss Sojasauce  
 Neutrales Öl, zum Braten  
 Speisestärke, zum Binden  
 1 Bund Petersilie  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Putengeschnetzelte in Öl mit etwas Salz und Pfeffer anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebel abziehen, Pilze putzen und beides kleinschneiden. In etwas Butter in der Pfanne anbraten, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. Mit Gemüsefond, Sojasauce und Sahne ablöschen und köcheln lassen. Kleingeschnittene Petersilie zugeben. Bei Bedarf mit etwas Stärke andicken. Fleisch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Für die Bandnudeln:**

4-5 Eier  
 400 g Mehl, Type 00  
 30 g Hartweizengrieß  
 1 Prise Salz

Mehl, Hartweizengrieß und Eier zu einem glatten Teig kneten. 15 Minuten kaltstellen. Dann den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, kurz durchkneten und mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Den ausgerollten Teig mit etwas Mehl bestäuben und in gleichmäßige Streifen schneiden. Die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente garen.

### **Für den Salat:**

1 Romanasalat  
 100 g Cocktailtomaten  
 1 TL Senf  
 1 TL Honig  
 3 EL Himbeeressig  
 5 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Cocktailtomaten vierteln. Senf, Honig, Essig und Öl mischen und mit dem Salat vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.