

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juni 2025** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Carolin Gottschlich

Lachs-Nanbanzuke mit Sesam-Udon und Yuzu-Gurken-Shot

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs-Nanbanzuke:

200 g Lachsfilet in Sushi-Qualität
 1 Stange Lauch
 1 große Karotte
 1 rote Zwiebel
 2 Zitronen, Saft & Abrieb
 100 ml Dashi
 100 ml Sake
 25 ml dunkle Sojasauce
 30 ml Reisessig
 Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
 1 Shiso-Blatt/Perilla-Blatt
 1 Handvoll Bonitoflocken
 50 g Kartoffelstärke
 4 TL feiner Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Sake und etwas Salz 10 Minuten marinieren. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Bonitoflocken hinzugeben. Topf von der Kochstelle nehmen und ziehen lassen.

Karotte schälen. Karotte, Lauch und Shisoblatt in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in sehr feine Ringe hobeln. Ein paar Karottenstreifen für die Udon zur Seite legen. Zitrone auspressen und den Saft in eine Schüssel mit Wasser geben. Das geschnittene Gemüse darin einlegen.

Bonitoflocken aus dem Wasser sieben und 100 ml des Suds mit Sojasauce, Reisessig, Zucker, dem Saft einer Zitrone mischen und mit etwas Salz abschmecken.

Sake leicht vom Lachs abtropfen lassen und Lachs kurz in Kartoffelstärke wälzen. Rapsöl in einer Pfanne stark erhitzen und Lachs-Happen darin sehr kurz von allen Seiten anbraten, sodass den Lachs innen noch roh bleibt. Lachs-Happen aus der Pfanne nehmen, kurz abtropfen lassen und auf die Mitte des Tellers geben.

Gemüse aus Zitronenwasser abtropfen lassen und über dem heißem Lachs verteilen. Marinade darüber geben und mit Rettich-Kresse dekorieren. Etwas Zitronenschale darüber hobeln.

Für die Sesam-Udon:

200 g Udon-Nudeln
 Karotten, von oben
 1 Frühlingszwiebel
 30 g rot eingelegte Ingwerstreifen
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone, Saft
 2 EL Sojasauce
 1 EL Tahin
 1 EL Ahornsirup
 1 TL geröstetes Sesamöl
 2 EL gerösteten, weißen Sesam
 Salz, aus der Mühle

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Eingelegten Ingwer ebenfalls hacken. Knoblauch, Ingwer, 2 EL Zitronensaft mit Sojasauce und Tahin vermengen. Die Sauce mit 1 EL Wasser in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis die Sauce Blasen wirft. Einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Udon kurz darin blanchieren. Die Udon durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen (nicht abschrecken). Frühlingszwiebel waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln, Karottenstreifen, Sesam und Udon zu der Sauce geben und alles gut vermengen. Nochmal erhitzen, dann in eine Schale geben und mit Sesam servieren.

Für den Yuzu-Gurken-Shot:

1 Mini-Gurke
100 ml Yuzu-Saft
1 Schuss Holunderblütensirup
2 Eiswürfel

Das Glas für den Yuzu-Gurken-Shot in das Gefrierfach stellen. Gurke mit Eiswürfel im Mixer mixen, mit etwas Wasser auffüllen und dann durch ein Sieb geben, um den reinen Gurkensaft zu erhalten. Den Gurkensaft dann zu 50% mit Yuzu-Saft mischen und mit Holunderblütensirup abschmecken. Kurz vor dem Servieren das Shotglas aus dem Gefrierfach nehmen und den Gurken-Yuzu-Drink in dem kalten, langen Shot-Glas neben dem Lachs anrichten.

Für die Garnitur:

1 Beet violette Rettich-Kresse

Mit Kresse garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2025*):

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



Deniz Topcu

Knuspriges Hähnchen mit Sesam-Knoblauch-Ingwer-Sauce, Orangen-Perlen und Frühlingszwiebel-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das knusprige Hähnchen:

2 Hähnchenoberkeule à 120 g, ohne
Haut und Knochen
2 Eier
2 EL Sojasauce
1 TL Reiswein
2 EL Maisstärke
2 EL Mehl, Type 405
2 TL neutrales Pflanzenöl + Pflanzenöl
zum Frittieren
2 Prisen Salz

Das Fleisch mit Eiern, Sojasauce, Reiswein, Salz und Öl vermengen. Kurz ziehen lassen, dann mit Stärke und Mehl vermengen, bis alles gut am Fleisch haftet. In 170 Grad heißem Öl goldbraun ca. 4–5 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Sesam-Knoblauch-Ingwer-Sauce:

25 g Ingwer
2 Knoblauchzehe
4 TL Ketchup
2 EL helle Sojasauce
2 TL Honig
2 TL Sesamöl
2 TL Reisessig
2 TL gerösteter, schwarzer und weißer
Sesam
1 TL Maisstärke
2 EL brauner Zucker

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Sesamöl in Pfanne erhitzen, Knoblauch und Ingwer kurz anschwitzen. Zucker, Honig, Ketchup, Sojasauce, Essig und 1 TL Wasser zugeben, kurz aufkochen. Mit Stärke abbinden und einkochen lassen, bis die Konsistenz leicht sirupartig ist. Gerösteten Sesam unterrühren. Frittierte Hähnchenteile in der Sauce glasieren.

Für das Orangen-Perlen:

200 ml klarer Orangensaft, ohne
Fruchtfleisch
2 TL Honig
2 g Agar Agar

Orangensaft mit Agar Agar verrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. In ein flaches Gefäß gießen und mindestens für 30 Minuten kaltstellen. Gel würfeln und fein mixen bis ein glattes Gel entsteht. In Spritzflasche füllen oder zu kleinen Tropfen dressieren.

Für den Frühlingszwiebel-Chip:

1 Bund Frühlingszwiebel
10 ml neutrales Pflanzenöl
5 g Mehl
1 Prise Salz

Frühlingszwiebeln waschen und fein hacken. Die Zutaten mit 30 ml Wasser verrühren und stehen lassen. In heißer Pfanne mit wenig Öl ausbacken, bis der Chip knusprig und goldbraun ist. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Beate Gründer

Kalbsleber "Berliner Art" mit Petersilienkartoffeln und Gurkensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Leber "Berliner Art":

2 Scheiben Kalbsleber
80 g Butterschmalz
25 g Mehl
Salz aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen.

Leber putzen und kurz in Mehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Leber bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Bedarf im Ofen warmhalten.

Für die Petersilienkartoffeln:

5 festkochende Kartoffeln
80 g Butter
3 Zweige glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser kochen. Petersilie waschen, trockenwedeln und Blätter fein hacken. Kartoffeln abgießen. Butter in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln mit der Petersilie in der Butter schwenken.

Für die geschmorten Zwiebeln:

2 Gemüsezwiebeln
1 EL Butter
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Butter in der Pfanne auslassen und die Zwiebeln dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und auf niedriger Stufe schmoren.

Für die geschmorten Apfelspalten:

2 säuerliche Äpfel
½ Zitrone, Saft
1 EL Butter
½ Pck. Vanillezucker

Apfel schälen und in Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und etwas Vanillezucker dazu geben. Die Äpfel auf niedriger Stufe braten.

Für den Gurkensalat:

1 mittelgroße Gurke
150 g saure Sahne
3 Zweige Dill
1 Prise Zucker
Salz aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen und in feine Scheiben hobeln. Salzen, damit Flüssigkeit austritt. Gurkenscheiben ausdrücken. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Saure Sahne und Dill vermengen. Gurke dazu geben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Janko Müller

Zürcher Geschnetzeltes mit Kartoffelrösti und Lollo-rosso-Himbeer-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Zürcher Geschnetzeltes:

250 g Kalbsschnitzel von der
Oberschale
100 g braune Champignons
150 ml Schlagsahne
100 ml Kalbsfond
2 EL Mehl
1 Bund Schnittlauch
3 EL Sonnenblumenöl
½ TL feines Meersalz
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Kalbsschnitzel in Streifen schneiden. Champignons putzen und halbieren. Das Fleisch im Mehl wenden und in einer großen beschichteten Pfanne in Sonnenblumenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Champignons im Bratfett anbraten. Kalbsfond und 50 ml Sahne dazugeben und dicklich einkochen. Übrige Sahne steif schlagen und mit dem Fleisch in die Rahmsauce rühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter die Sauce rühren.

Für die Kartoffelrösti:

500 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
Butterschmalz, zum Anbraten
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen. 300 g der Kartoffeln grob raspeln, 200 g fein raspeln. Kartoffeln miteinander mischen und in einem Tuch trocken ausdrücken. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Rösti formen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten auf jeder Seite braten. Mithilfe eines Tellers wenden und aus der Pfanne holen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den und Lollo-rosso-Himbeer-Salat:

1 Lollo Rosso
100 g Himbeeren
1 Handvoll Walnüsse
2 EL Apfel-Balsamessig
2 EL Walnussöl
1 EL Olivenöl
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Hälfte der Himbeeren durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen. Walnuss- und Olivenöl, Balsamessig, Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben, alles verrühren und abschmecken.

Salat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Salat in einer Schüssel anrichten, mit dem Dressing mischen und mit den restlichen Himbeeren und Walnüssen bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Lisa Schmidt

Panierte Flädle-Rolle mit Hackfleisch-Füllung und Gurken-Radieschen-Salat mit Joghurt-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für die Flädle:

1 Ei
300 ml Milch
200 g Mehl
Margarine, zum Anbraten
Butterschmalz, zum Anbraten
1 Prise Salz

Die Eier in der Milch verquirlen. Nach und nach das Mehl dazugeben, damit sich keine Klümpchen bilden. Dem Teig mit Salz abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Flädle darin dünn ausbacken.

Für die Hackfleisch-Füllung:

350 g gemischtes Hackfleisch,
Schwein & Rind
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Eier
1 EL griechischer Joghurt
1 TL mittelscharfer Senf
75 g Semmelbrösel
½ Bund glatte Petersilie
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL gerebelter Majoran
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Semmelbrösel in etwas Wasser quellen lassen. Zwiebel abziehen und fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und die Hackfleischmasse verkneten. Die Masse auf den ausgekühlten Pfannenkuchen verteilen und glattstreichen. Flädle aufrollen.

Für die Panierung:

2 Eier
100 g Semmelbrösel
100 g Mehl
Neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten

Aus Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln eine Panierstraße bereitstellen. Die gefüllten Pfannenkuchen zunächst in Mehl, dann im Ei und in den Bröseln panieren. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Flädle bei niedriger Hitze langsam von allen Seiten goldbraun anbraten, sodass die Füllung innen gar wird aber saftig bleibt.

Für den Gurken-Radieschen-Salat:

1 Salatgurke
1 Bund Radieschen
2 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone, Saft & Abrieb
150 g Naturjoghurt
½ EL Honig
¼ Bund Dill
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale grob abreiben. Frucht halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit 2 EL Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel cremig rühren. Radieschen, Gurke und Lauchzwiebeln waschen und putzen. Radieschen und Gurke mit einer Küchenmaschine oder über eine Küchenreibe in dünne Scheiben hobeln. Die Lauchzwiebeln in dünne Röllchen schneiden und mit Radieschen und Gurke zum Joghurt-Dressing in die Schüssel geben. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken. 1 EL für die Garnitur abnehmen, den Rest unter den Salat mischen. Den Gurken-Radieschen-Salat nochmals mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Stephan Boom

Hähnchen-Involtini mit Polenta und mediterranem Gemüse

Zutaten für zwei Personen

Für die Hähnchen-Involtini:

2 Hähnchenbrüste à ca. 130 g
 4 Scheiben Parmaschinken
 5 schwarze Oliven
 90 g Ricotta
 4 getrocknete Tomaten, in Öl
 2 Zweige Thymian
 1 Zweig Rosmarin
 1 EL neutrales Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchenbrustfilets flach mittig so weit einschneiden, dass man sie auseinander klappen kann. Anschließend noch etwas plattieren. Getrocknete Tomaten und Oliven klein schneiden, mit dem Ricotta vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel mit der Ricottamasse bestreichen und einrollen. Mit je einer Scheibe Parmaschinken umwickeln. Öl in eine Pfanne geben und die Involtini 5 Minuten goldbraun anbraten. Thymian und Rosmarin zugeben und mit Pfeffer würzen. Im Ofen bei 200 Grad Umluft auf der untersten Schiene ca. 7 Minuten garen.

Für die Polenta:

100 g Polenta
 1 Knoblauchzehe
 1 Zwiebel
 50 g Parmesan
 700 ml Hühnerfond
 1 Lorbeerblatt
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und andrücken. In einer Pfanne mit Olivenöl glasig andünsten.

Hühnerfond und Lorbeerblätter zugeben und aufkochen lassen. Polenta einrieseln lassen, gut verrühren und einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten quellen lassen. Parmesan reiben und unterrühren. Nach Bedarf noch etwas Fond angießen.

Für das mediterrane Gemüse:

½ Fenchelknolle mit Grün
 1 Zucchini
 180 g Kirschtomaten, an der Rispe
 20 g Pinienkerne
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Fenchel in 4 cm breite Scheiben schneiden. Grün der Knolle für die Dekoration aufbewahren. Zucchini je nach Größe in Scheiben schneiden oder halbieren. Mit Olivenöl in einer beschichteten Pfanne anbraten, bis das Gemüse Farbe annimmt. Die Tomaten bei 200 Grad Umluft 10 Minuten garen. Pinienkerne in der Pfanne rösten.

Polenta auf vorgewärmten Tellern verteilen. Involtini und das mediterrane Gemüse darauf anrichten. Mit Fenchelgrün und Pinienkernen bestreuen.