

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 23. Juni 2026**
Vorspeise mit Nelson Müller



Silke Kalien

Rote-Bete-Tatar mit rohem Apfel-Senf-Mus und Ziegenkäse-Crostini

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

200 g vorgekochte Rote Bete
 2 Gewürzgurken
 1 TL Kapern
 ½ Schalotte
 1 TL Dijonsenf
 1 TL flüssiger Honig
 2 TL Apfelessig
 2 TL Olivenöl
 2 Zweige Dill
 ¼ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Oberhitze vorheizen.

Bete sehr klein schneiden. Schalotte abziehen. Schalotte, Gewürzgurken und Kapern fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und kleingehackten Dill und Schnittlauch untermischen. Mit Dijonsenf, Apfelessig, Honig und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mithilfe eines Servierrings anrichten.

Für das Apfel-Senf-Mus:

1 säuerlicher Apfel
 1 TL Dijonsenf
 1 TL flüssiger Honig
 1 TL Apfelessig
 Salz, aus der Mühle

Apfel schälen, entkernen und fein reiben. Mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.

Für den Ziegenkäse-Crostini:

1 kleines Baguette
 100 g Ziegenkäserolle, wie Camembert
 Olivenöl, zum Rösten

Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl goldbraun rösten. Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf den gerösteten Crostini legen. Crostini kurz in Ofen geben bis der Käse leicht geschmolzen ist. Alternativ mit einem Küchensbrenner abflämmen.

Für die Garnitur:

1 Beet Gartenkresse

Kresse als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gabriel Zboralski

Orientalische Pistaziensuppe mit Kichererbsen-Crackern

Zutaten für zwei Personen

Für die Pistaziensuppe:

150 g Lauch
100 g Schalotte
25 g Ingwer
1-2 Orangen, Saft
½ Zitrone, Saft
200 g geröstete, gesalzene
Pistazienkerne, geschält
2 EL Saure Sahne
30 g Butter
700 ml Hühnerfond
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL Safranfäden
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Safranfäden in einer kleinen Tasse mit 2 Esslöffeln kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen.

Schalotten abziehen und fein schneiden. Lauch gründlich waschen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken.

Butter in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten mit Ingwer, Lauch, Kreuzkümmel, ½ Teelöffel Salz sowie etwas Pfeffer 10 Minuten bei mittlerer Hitze darin anschwitzen, bis sie weich sind. Dabei immer wieder umrühren.

Fond und die Hälfte der Safranflüssigkeit angießen, die Wärmezufuhr verringern und die Suppe 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. 2 Esslöffel Pistazien zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in die Suppe geben, mit dem Stabmixer glatt pürieren. Orangen und Zitrone auspressen. Ca. 80 ml Orangensaft und 1-2 Esslöffel Zitronensaft unterrühren, die Suppe noch einmal erhitzen und abschmecken.

Die restlichen Pistazien grob hacken. Suppe mit saurer Sahne garnieren. Mit den gehackten Pistazien bestreuen und mit der restlichen Safranflüssigkeit beträufeln.

Für die Kichererbsen-Cracker:

1 EL Tahin
2 EL neutrales Pflanzenöl
1 EL schwarzer Sesam
1 EL heller Sesam
200 g Kichererbsenmehl
1 TL Backpulver
2 Zweige glatte Petersilie
1 TL Meersalz

Trockene und feuchte Zutaten jeweils separat voneinander in einer Schüssel vermischen. Bei den feuchten Zutaten ca. 75 ml Wasser hinzugeben. Beides zusammen in eine große Schüssel geben und mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit dazugeben. Der Teig sollte schön fest, aber dennoch geschmeidig und nicht zu bröselig sein.

Teig auf ein Backpapier setzen und mit einem Nudelholz gleichmäßig dünn auswalzen. Am besten ein zweites Backpapier nehmen und zwischen Teig und Nudelholz legen, damit der Teig nicht am Nudelholz kleben bleibt. Nun den Teig mit einem scharfen Messer in die gewünschte Form schneiden. Mit dem Sesam bestreuen und die Cracker im Ofen für ca. 12 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Claudia Olschnögger

Thunfisch-Mango-Avocado-Tatar mit Wasabi-Mayonnaise und knusprigem Tramezzini

Zutaten für zwei Personen

Für das Tatar:

100 g Thunfischfilet, Sushi-Qualität
 1 Avocado
 1 Frühlingszwiebel
 1 frische Knoblauchzehe
 1 Mango
 2 Limetten, Saft & Abrieb
 1-2 EL Naturjoghurt
 1-2 EL Sauerrahm
 1 EL Sojasauce
 1 EL Sesamöl
 1 EL Olivenöl
 Sojasauce, zum Abschmecken
 Chili, aus der Mühle
 Fleur de Sel, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Frühlingszwiebel putzen, Knoblauch abziehen. Thunfisch, Frühlingszwiebel und Knoblauch fein hacken. Mit Sojasauce, Sesamöl, Sojasauce, Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Avocado schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und fein würfeln. Mit Limettensaft und Limettenabrieb marinieren, einen Löffel Sauerrahm unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und fein hacken. Mit einem Löffel Naturjoghurt, Chili, Limette und Salz abschmecken.

Zuerst die Avocadomasse, dann die Mango und den Thunfisch in einer länglichen Form schichten. Ein wenig Fleur de Sel darüber geben.

Für das Tramezzini:

2 Scheiben Tramezzini
 Butter, zum Einfetten

Tramezzini mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Mit unterschiedlich großen runden Ausstechern Löcher aus dem Tramezzini ausstechen. Gelöcherte Tramezzini-Scheibe über eine runde, feuerfeste und eingefettete Backform legen, sodass sie in gewünschter Form bleibt. Ca. 10 Minuten backen, bis das Brot knusprig ist und die gewünschte Form erreicht hat.

Für die Wasabi-Mayonnaise:

½ Limette, Saft & Abrieb
 1 Ei
 ½ TL mittelscharfer Senf
 1 TL Wasabipaste
 100 ml Rapsöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Alle Zutaten in ein hohes, schmales Gefäß geben. Pürierstab auf den Boden stellen und langsam nach oben ziehen bis die Masse emulgiert. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

1 Beet Erbsensprossen
 1-2 essbare Blüten
 1-2 Kapuzinerkresse-Blüten
 1 TL schwarzer Sesam

Blütenblätter abzupfen. Gericht mit Blütenblättern, Sprossen und Sesam garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



PROFI
TIPP

Laut WWF Fischratgeber ist **Thunfisch** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (*Stand Juni 2026*):

- 1. Wahl: Echter Bonito: Atlantik FAO 21, 27, 31, 34, 41, 47 // Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81 // Indischer Ozean FAO 51, 57, Handleinen und Angelleinen
- 1. Wahl: Gelbflossenthun: Westlicher und mittlerer Pazifik FAO 61, 71, 77, 81, Handleinen und Angelleinen



Fabian Schwarz

Gazpacho und Röstbrot mit geschmorten Tomaten, Basilikum-Pesto und Burrata

Zutaten für zwei Personen

Für die Gazpacho:

500 g reife Tomaten
1 rote Paprika
½ Salatgurke
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Weißweinessig
3 EL natives Olivenöl
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Tomaten, Paprika, Gurke und Zwiebel putzen und grob schneiden. Knoblauch abziehen, zugeben und alles zusammen fein pürieren. Mit Olivenöl und Weißweinessig abschmecken und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren, sodass eine glatte, klare Konsistenz entsteht. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für das Röstbrot:

2 Scheiben Sylter Sauerteigbrot
Olivenöl, zum Braten

Sauerteigbrot in längliche Streifen schneiden. Brotstreifen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldbraun und knusprig rösten.

Für die geschmorten Tomaten und

Burrata:

200 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
2 Kugeln Burrata
Olivenöl, zum Schmoren
1 TL Zucker
Salz, aus der Mühle

Kirschtomaten halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl, angedrücktem Knoblauch, Salz und einer Prise Zucker bei mittlerer Hitze langsam schmoren, bis sie weich sind und ihr Aroma konzentrieren.

Burrata leicht temperieren und vorsichtig öffnen.

Für das Pesto:

½ Knoblauchzehe
½ Zitrone, Saft & Abrieb
30 g Parmesan
1 EL weißer Balsamicoessig
60 ml Olivenöl
50 ml neutrales Pflanzenöl
30 g blanchierte Mandeln
1 Bund Basilikum
1 Zweig Rosmarin
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Parmesan grob reiben. Alle Zutaten zu einem Pesto verarbeiten und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Olivenöl, zum Beträufeln
2 Zweige Basilikum

Pesto auf das geröstete Brot geben, mit Burrata und geschmorten Tomaten toppen. Mit Olivenöl beträufeln. Suppe mit Basilikum garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Melanie Zech

In Kaffeeöl gebratene Garnelen mit Kohlrabi-Carpaccio, Kohlrabiblatt-Chips, Kerbel-Öl und gerösteten Haselnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 Black Tiger Garnelen, Größe U 15,
küchenfertig ohne Schale
20 g ganze Kaffeebohnen
Pflanzenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Garnelen kurz scharf in einer Pfanne mit etwas Öl und Kaffeebohnen anbraten. Vor dem Servieren mit Salz würzen.

Für das Kohlrabi-Carpaccio:

2-3 mittelgroße Kohlrabi mit Grün
3 EL Apfelessig
3 EL weißer Balsamicoessig
3 EL Traubenkernöl
Neutrales Pflanzenöl, zum Bestreichen
Salz, aus der Mühle
Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi schälen und sehr fein hobeln. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabischeiben und Marinade vermengen und den marinierten Kohlrabi auf einem Teller auslegen. Kohlrabiblätter in mundgerechte Stücke schneiden, mit Pflanzenöl einstreichen und im Ofen knusprig trocknen lassen.

Für das Kerbel-Öl:

100 g frischer Babyspinat
2 Bund Kerbel
200 ml Rapsöl

Kerbel und Spinat kurz in heißem Wasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Rapsöl leicht erwärmen und mit den Kräutern pürieren. Öl durch ein Passiertuch laufen lassen.

Für die gerösteten Haselnüsse:

100 g geschälte, naturbelassene
Haselnüsse

Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

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